



Educación emocional

1.º y 2.º de Primaria

El termómetro emocional

No es lo mismo un poco que mucho: medir la intensidad de lo que siento.
Con solucionario y guía para el adulto.



Nombre y apellidos: _____ Fecha: _____

Recuerda

Las emociones **no vienen siempre igual de fuertes**. Se puede estar un poco enfadado o muy enfadado, y no es lo mismo: cambia lo que necesitamos hacer. Por eso usamos un **termómetro**, como el de la fiebre pero para lo que sentimos: **1 y 2** — muy poquito. Se pasa solo. **3** — se nota. Conviene contarlo. **4** — bastante. Necesito parar y respirar. **5** — muchísimo. Necesito ayuda de un adulto.

Trucos

Para el adulto. El termómetro sirve sobre todo **antes** de que la emoción llegue al 5. Preguntar «¿por dónde vas?» cuando el niño está en un 3 le enseña a notarlo a tiempo; preguntárselo en un 5 no funciona, porque ahí ya no puede pensar. Y merece la pena que el adulto también diga su número en voz alta alguna vez. Ver que a los mayores también les sube el termómetro quita mucha culpa.

1. Colorea el termómetro del 1 al 5 y escribe una palabra en cada número.

1 ____ · 2 ____ · 3 ____ · 4 ____ · 5 ____

2. Pon un número del 1 al 5 a cada situación.

Se me ha caído el lápiz. ____

Alguien me ha quitado el bocadillo. ____

He perdido mi mochila. ____

Mi mejor amigo no ha venido hoy. ____

3. Estas dos son la misma emoción con distinta fuerza. Escribe cuál es cada una.

Estoy un poco molesto. ____

Estoy furioso. ____



4. ¿Qué hago en cada nivel? Une.

1 y 2 · 3 · 4 · 5

pedir ayuda a un adulto · seguir jugando · contárselo a alguien · parar y respirar

5. Piensa en hoy y contesta.

¿Por qué número vas ahora mismo? _____

¿Y esta mañana al levantarte? _____

6. Escribe tres cosas que te suban el termómetro y tres que te lo bajen.

Suben: _____ · _____ · _____

Bajan: _____ · _____ · _____

7. Dibuja tu cara en un 2 y tu cara en un 5.

El reto

El termómetro también sirve para las emociones agradables. Piensa en algo que te haya puesto **muy** contento, un 5, y algo que te haya puesto **un poco** contento, un 2. Escribe los dos y mira en qué se diferencian.



Solucionario

1. Respuesta libre. Sirven palabras propias: «na-da», «poquito», «regular», «mucho», «a tope». Cuanto más suyas sean, mejor las usará después.
2. Respuesta libre. No hay números correctos: dos niños pueden poner un 2 y un 5 a lo mismo y los dos tener razón. Lo que interesa es que sepa ordenar de menos a más.
3. Molesto: un enfado de 1 o 2. Furioso: un enfado de 5. Es la misma emoción, cambia la intensidad.
4. 1 y 2: seguir jugando. 3: contárselo a alguien. 4: parar y respirar. 5: pedir ayuda a un adulto.
5. Respuesta libre.
6. Respuesta libre. Interesa que en «bajan» aparezcan cosas que dependan de él, no solo que otro haga algo.
7. Respuesta libre.
El reto. Respuesta libre. La idea que se busca es que el termómetro **no mide si algo es bueno o malo**, sino cuánta fuerza tiene. La alegría también sube y baja, y saber medirla ayuda a entender por qué a veces cuesta tanto calmarse después de una fiesta.