

# CONOCIENDO MIS EMOCIONES



# LAS EMOCIONES



feliz



triste



enamorado  
enamorada



enfadado  
enfadada



aburrido  
aburrida



alegre



asustado  
asustada



enfermo  
enferma



preocupado  
preocupada



tranquilo  
tranquila



sorprendido  
sorprendida



pensativo  
pensativa



confundido  
confundida



deprimido  
deprimida



molesto  
molesta



nervioso  
nerviosa



serio  
seria



emocionado  
emocionada



avergonzado  
avergonzada



orgullosa  
orgullosa

## Tres emociones básicas que debemos reconocer.

### ALEGRÍA

La alegría es un sentimiento que nos produce la sensación de felicidad. En ocasiones, nos dan ganas de sonreír y nos alegramos mucho por las cosas. Tenemos que intentar estar alegres la mayor parte del tiempo pero también tenemos que entender que eso no siempre es posible. Algunas de las sensaciones que podemos tener son: satisfacción, bienestar, tranquilidad o ganas de reír.



### TRISTEZA

La tristeza es un sentimiento que nos produce la sensación de dolor. En ocasiones, nos dan ganas de llorar o perdemos el ánimo para jugar o divertirnos. Es normal que nos sintamos tristes a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son: ganas de llorar, falta de concentración, pérdida del apetito y falta de energía.



### MIEDO

El miedo es un sentimiento que nos produce la sensación de estar en peligro o tener el presentimiento de que puede pasar algo malo. Es normal que sintamos miedo a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son: ganas de llorar, inseguridad, temblores o nerviosismo.



## Tres emociones básicas que debemos reconocer.

### ASOMBRO

La sorpresa es un sentimiento que nos produce la sensación de asombro ante una situación imprevista o inesperada. La sorpresa es la más fugaz de las emociones. Es normal que nos sintamos sorprendidos a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son: desconcierto, menor frecuencia cardíaca, boca entreabierta o mente en blanco.



### ENFADO O ENOJO

El enfado es un sentimiento que nos produce la sensación de disgusto o enojo. En ocasiones nos hace sentir rabia y nuestro corazón comienza a latir más rápido. Es normal que a veces nos enfademos y algunas de las sensaciones que podemos tener son: rabia, frustración, irritabilidad o nerviosismo.



### ASCO

El asco es un sentimiento que nos produce la sensación de rechazo hacia algo que nos resulta muy desagradable. En ocasiones nos dan ganas de alejarnos de algo que nos disgusta. Es normal que sintamos asco a veces y algunas de las sensaciones que podemos tener son: repugnancia, aumento de la respiración, tensión muscular o ganas de vomitar.



Ahora que ya conoces las principales emociones, identifica y escribe a que emoción representa cada fotografía.



EL SENTIMIENTO QUE REPRESENTA LA IMAGEN ES:

EL SENTIMIENTO QUE REPRESENTA LA IMAGEN ES:



EL SENTIMIENTO QUE REPRESENTA LA IMAGEN ES:



Ahora que ya conoces las principales emociones, identifica y escribe a que emoción representa cada fotografía.



EL SENTIMIENTO QUE REPRESENTA LA IMAGEN ES:

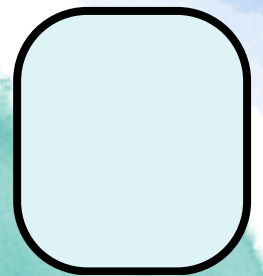
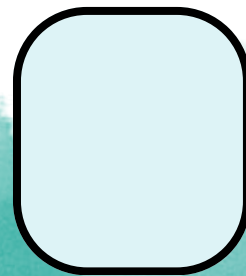
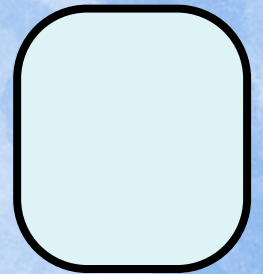
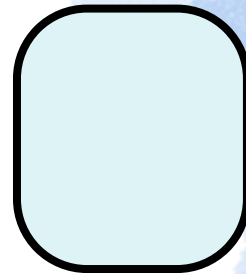
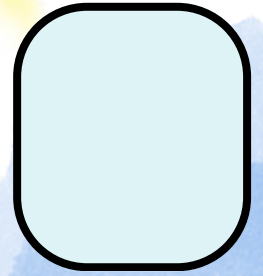
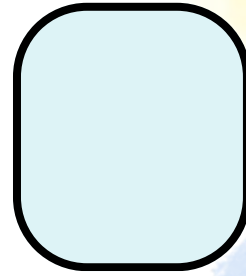
EL SENTIMIENTO QUE REPRESENTA LA IMAGEN ES:



EL SENTIMIENTO QUE REPRESENTA LA IMAGEN ES:

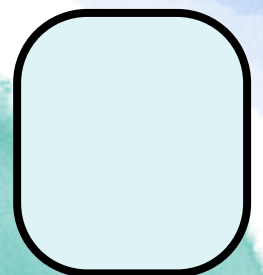
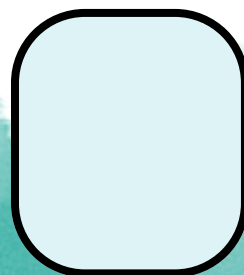
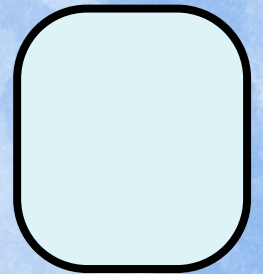
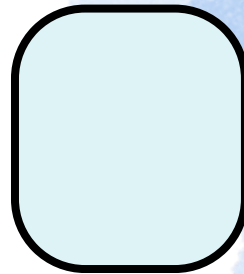
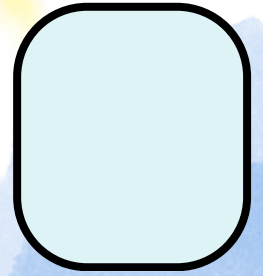
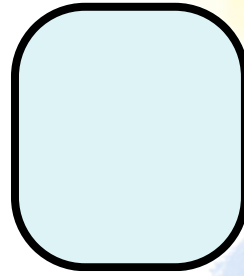


**¡ Es hora de imitar !**  
**Imita cada emoción representada en**  
**fotografía, si tienes un espejo para que te**  
**puedas mirar mucho mejor :)**



Continuamos imitando 😊

No olvides que si tienes un espejo cerca lo puedes utilizar para esta actividad.



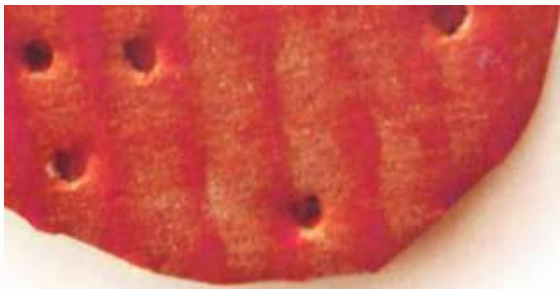
¿CONOCES EL CUENTO "EL MONSTRUO DE COLORES"?

A CONTINUACIÓN PODRÁS LEER ESTE MARAVILLOSO CUENTO QUE TE AYUDARÁ A CONOCER MEJOR LAS DIFERENTES EMOCIONES.



## el monstruo de colores

annalenas



El monstruo de colores no sabe qué le pasa. Se ha hecho un lío con las emociones y ahora toca deshacer el embrollo.

¿Será capaz de poner en orden la alegría, la tristeza, la rabia, el miedo y la calma?



Este es el monstruo de colores.

Hoy se ha levantado raro,  
confuso, aturdido...

No sabe muy bien qué le pasa.

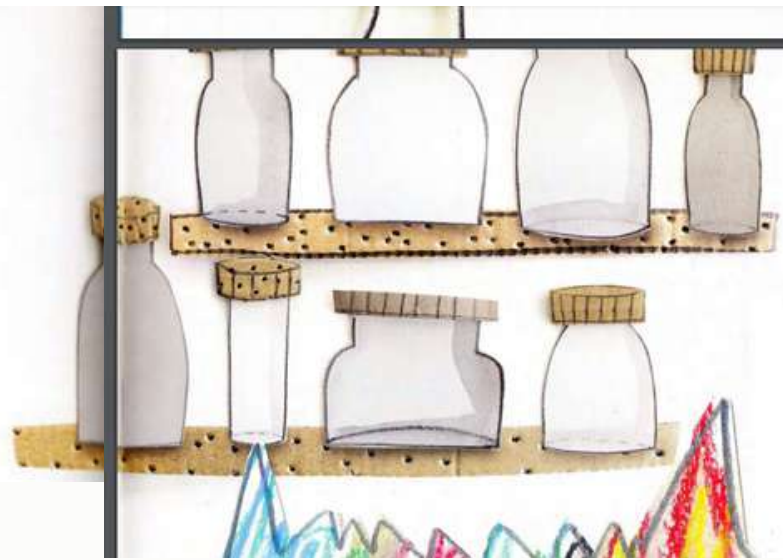


¿Ya te has vuelto a liar?  
No aprenderás nunca...



Menudo lío que te has hecho con las emociones.  
Así, todas revueltas, no funcionan.

Tendrías que separarlas  
y colocarlas cada una en su bote.  
Si quieres, te ayudo a poner orden.



Cuando estás alegre, ríes, saltas, bailas, juegas...  
y quieres compartir tu alegría con los demás.



La alegría es contagiosa.  
Brilla como el sol,  
parpadea como las estrellas.

**¿QUÉ COLOR CREES QUE PUEDE REPRESENTAR LA ALEGRÍA?**



Cuando estás triste, te escondes  
y quieres estar solo...  
y no te apetece hacer nada.



La tristeza siempre está echando de menos algo.  
Es suave como el mar,  
dulce como los días de lluvia.



**¿QUÉ COLOR CREES QUE PUEDE REPRESENTAR LA TRISTEZA?**

Blank space for writing an answer, enclosed in a dashed border.

Cuando estás enfadado,  
sientes que se ha cometido una injusticia  
y quieres descargar la rabia en otros.



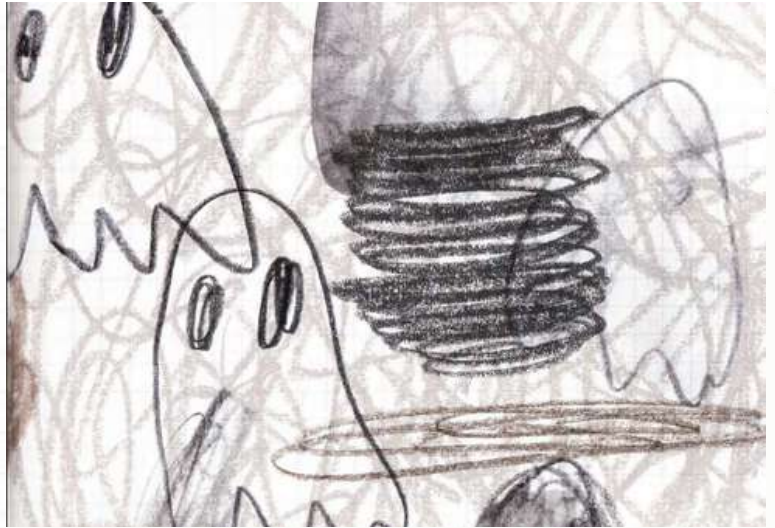
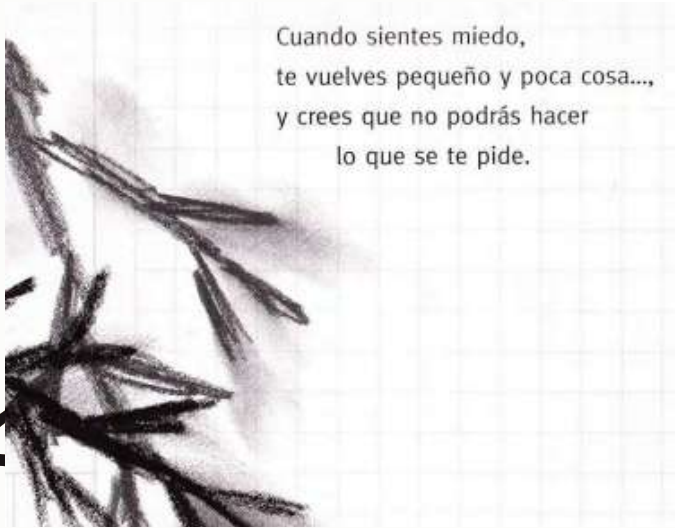
La rabia  
arde al rojo vivo y es feroz  
como el fuego...

**¿QUÉ COLOR CREES QUE PUEDE REPRESENTAR LA RABIA?**

Blank space for writing an answer, enclosed in a solid border.



... que quema fuerte y es difícil de apagar.



## ¿QUÉ COLOR CREES QUE PUEDE REPRESENTAR EL MIEDO?

.....



La calma es  
tranquila como los árboles,  
ligera como una hoja al viento.



... y ordenadas funcionan mejor.  
¿Ves qué bien? Ya están todas en su sitio.



amarillo  
alegría

azul  
tristeza

rojo  
rabia

negro  
miedo

verde  
calma



Estas son tus emociones,  
cada una tiene un color diferente...



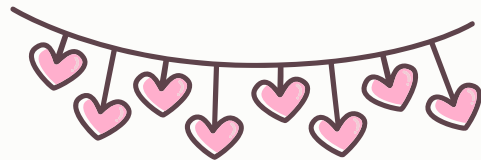
**ESCRIBE LOS COLORES DE LAS SIGUIENTES EMOCIONES:**

**TRISTEZA=**

**ALEGRÍA=**



**¿QUÉ EMOCIÓN CREES QUE ESTÁ SINTIENDO EL MONSTRUO DE COLORES?**



**PINTA Y DIBUJA EL ROSTRO DEL MONSTRUO DE COLORES QUE MÁS TE GUSTE.**



DESCUBRE QUE EMOCIÓN ESTÁ SINTIENDO EL MONSTRUO DE COLORES Y PÍNTALO DEL COLOR CORRECTO.

¡LO ESTAS HACIENDO MUY BIEN !



# ¿Cómo saber cuando estoy en el sentimiento de enojo?

**ARRUGAS LA  
FRENTE**

**PUEDES SENTIR CALOR**

**TU CORAZON LATE  
FUERTE**

**PUEDES QUERER  
GRITAR**

**TU CARA SE PUEDE  
PONER ROJA**



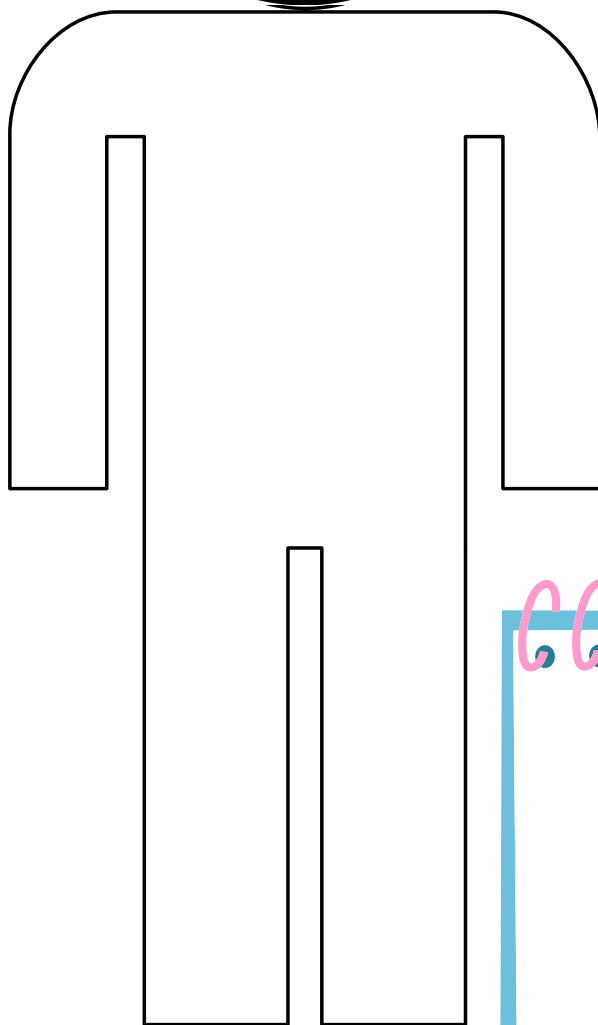
**TUS BRAZOS  
QUIEREN MOVERSE**

**HAY OCASIONES EN  
QUE QUIERES HUIR**

**Y MUCHAS OTRAS SENSACIONES QUE  
PPUEDES IR DESCUBRIENDO....**

¿Y tú donde sientes el enojo? ¿Cómo te sientes cuando estas enojado/a?

MARCA O ENCIERRA  
DONDE SIENTES EL ENOJO



Dibuja que cosas te hacen enojar 😡

A large, empty rectangular box with rounded corners and a dashed black border, intended for drawing. The box is white and occupies most of the page below the title. The background of the page features watercolor-style washes in pink, blue, and teal.

Dibuja o escribe que cosas te hacen  
sentir feliz 😊

A large white rectangular area with rounded corners and a dashed black border, intended for drawing or writing. The area is empty and occupies most of the page below the instruction box.