

Identificando las emociones

SON SENSACIONES PERSONALES QUE SE ACTIVAN EN NOSOTROS DEPENDIENDO DE LA SITUACIÓN QUE ESTEMOS ENFRENTANDO: SORPRESA, ALEGRÍA, ENOJO, TRISTEZA, ETC.

Todos afrontamos de manera **diferente** las emociones, es decir, no tenemos la misma respuesta que nuestro amigo frente una misma situación.

No existen emociones BUENAS O MALAS, todas las emociones son reacciones que tenemos a cosas que nos suceden, por lo que son muy importantes para las personas.

APRENDEMOS JUNTOS

Nombremos las emociones:

Lee cada enunciado e intenta reconocer cada emoción, escribe el nombre de cada una.

Cuando nos ocurre algo malo sentimos _____

Si sucede algo que creemos injusto sentimos _____

Si ocurre algo bueno para nosotros sentimos _____

Cuando ocurre algo inesperado sentimos ____

2. CADA EMOCIÓN CON SU CARITA

Ahora úsalo usando tu lápiz cada descripción anterior con la carita que corresponda



Te invito a jugar! (opcional) Si puedes descargas en un celular o Tablet la aplicación "Aprende las emociones" para que sigas entrenando.



También tienes la opción de escanear este código con un celular para buscar la app (requiere internet)