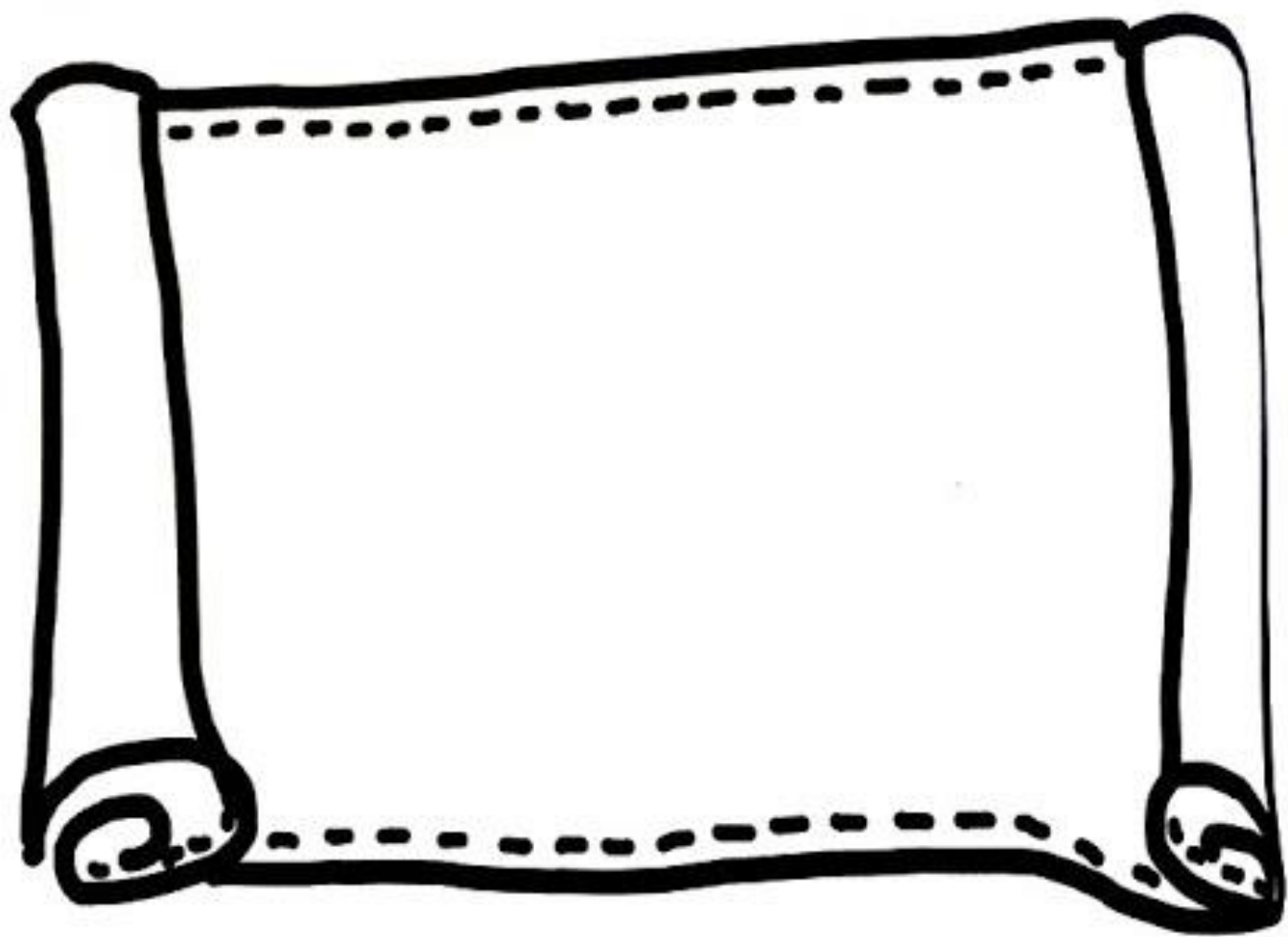


EL AMOR HACIA UNO MISMO
ES MUY IMPORTANTE PARA SENTIRSE BIEN.



TRAZA UN PLAN PARA CUIDARTE MUCHO Y
QUERERTE UN RATITO CADA DÍA.

FICHAS INTELIGENCIA EMOCIONAL 4º CURSO

EDITORIAL SANTILLANA

FICHA

1

Percepción de emociones

Nombre _____ Fecha _____

1 Relaciona cada estado de ánimo con la emoción correspondiente.

ESTADOS DE ÁNIMO

- Estar enfadado •
- Sonreír •
- Llorar •
- Estar triste •
- Estar alegre •
- Pensar que todo va a salir mal •
- Pensar que todo va a salir bien •
- Desear lo que tiene otra persona •

EMOCIONES



Optimismo



Pesimismo



Envidia

2 Marca las emociones que puede sentir cada niño.



Alba tiene la cara blanca, suda, tiembla, tiene los ojos muy abiertos. Alba siente...

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ pánico | ☐ sorpresa | ☐ nerviosismo |
| ☐ satisfacción | ☐ calma | ☐ preocupación |



Miguel está muy sonriente. No para de hablar y ríe a menudo. Dice que se siente bien y que tiene muchas ganas de aprender. Miguel se muestra...

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ pesimista | ☐ alegre | ☐ aburrido |
| ☐ optimista | ☐ apático | ☐ disgustado |

Objetivo n.º 2. Identificar en los demás indicadores corporales de los sentimientos y emociones.

• ¿Qué es la EUFORIA?

Aunque la alegría es una de las emociones
que más nos gusta sentir,
nada es bueno en exceso.



La EUFORIA es "alegría desmesurada",
y puede hacer que estemos muy inquietos,
hablemos deprisa, riamos descontroladamente
o nos cueste dormir.

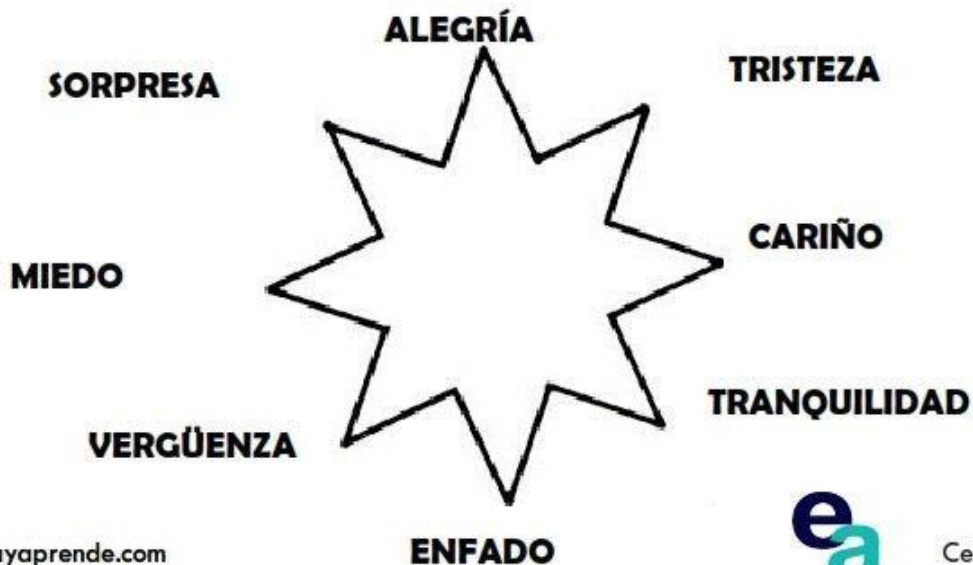
¿Recuerdas algún momento en el que
hayas sentido EUFORIA?

Cuando sientes EUFORIA, ¿qué puedes
hacer para volver a la alegría?



17. Inteligencia Emocional.

MI estrella de emociones. Primero piensa que color se corresponde con cada una de las emociones. A continuación pon tu nombre en el centro de la estrella y colorea cada punta según el color que has decidido que corresponde a su emoción, tienes que usar los ocho colores, pero usaras en mayor cantidad la emoción que más veces sientas y en menor cantidad la que menos veces sientas



www.educayaprende.com



Celia Rodríguez Ruiz

Vamos apensar un poquito, en todo lo que aparece en el muñeco pintado... Reflexiona sobre ello.

