

Nombre: _____ Grado: _____ Fecha: _____

Exploro mi mundo Emocional

1. Colorea el cuadrito que mejor indica lo que te pasa en cada situación.

	Casi nunca	A veces	Casi siempre
Sé por qué razón me siento triste, alegre, enojado...			
Me resulta fácil recordar buenos momentos.			
Si algo no me sale bien, me enojo mucho.			
Escucho a mis amigos cuando me lo piden.			
Hago las tareas con tiempo suficiente.			
Explico a mis amigos cómo me siento.			
Cuando tengo un problema, pienso que se resolverá.			
Cuando alguien me molesta, intento vengarme.			
Tengo tiempo para hacer las cosas que me gustan.			
Noto cuando un amigo está triste.			
Me gustan muchas cosas de mí.			
Me cuesta relajarme cuando estoy nervioso.			
Si tengo algún problema con alguien, intento resolverlo.			
Creo que todas las personas tienen algo nuevo.			
Me peleo fácilmente.			

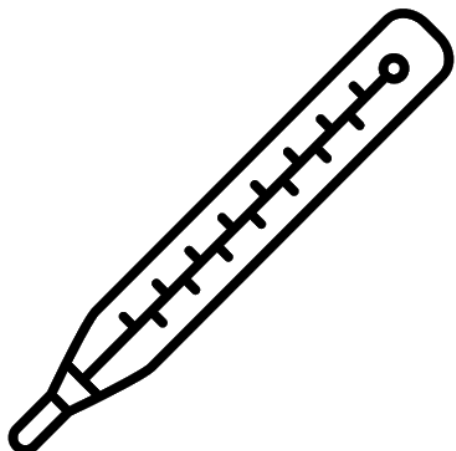
Muchas veces estás desanimado, pero no te das cuenta porque no te detienes a pensar cómo te sientes. Dedicar un tiempo a saberlo es fundamental para mejorar tu estado de ánimo.

2. Resuelve.

Cierra los ojos y reflexiona durante unos segundos sobre cómo te sientes.

Colorea el termómetro emocional según tu estado de ánimo. El 0 significa que estas muy triste y el 10 que estás muy alegre.



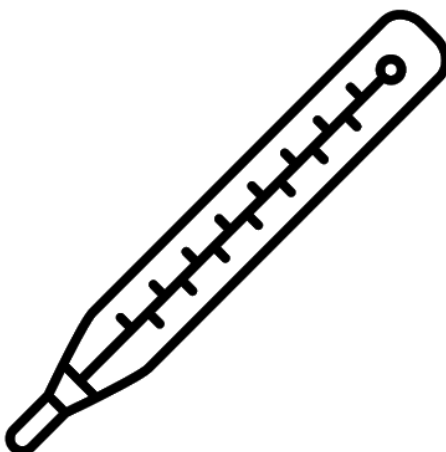


Ahora que sabes cómo te sientes, escribe tres acciones para mejorar tu estado de ánimo.

Piensa en una situación en la que te hayas reído mucho. Anota ese momento que recordaste.

Cuando estás desanimado, pensar en situaciones divertidas, ver fotografías agradables u oír canciones que te gustan puede ayudar a sentirse mejor.

Colorea nuevamente el termómetro emocional según te sientes en este momento.



Contesta estas preguntas.

Compara tu estado de ánimo en los dos termómetros. ¿En cuál está más alto?

¿Por qué piensas que sucedió esto?

¿Para qué te sirvió el termómetro emocional?

Sabes que la empatía es el valor de “ponerse en los zapatos del otro”. Entender a alguien más e identificar sus emociones a pesar de que no las exprese.

Escribe 3 formas en las que puedes identificar las emociones en los demás:

Dibuja una situación en la que muestres empatía.

