



EL CÍRCULO DE LAS EMOCIONES

@psicorienta_nt

EMOCIONES

Las emociones

- Son procesos fisiológicos primarios, instintivos e involuntarios.
- Sirven para la supervivencia.
- Facilitan el aprendizaje.
- No se procesan.
- Pueden aparecer sin que realmente se noten o se producen antes de que la mente consciente haya tenido tiempo de registrar qué ha motivado la emoción.
- Son temporales.

SENTIMIENTOS

Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento.

Los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

Los sentimientos son la interpretación de las emociones.



TRABAJAR LAS EMOCIONES DE MANERA INDIVIDUAL

Lo primero que tenemos que hacer es trabajar cada emoción de manera individual. Para ello os proponemos estas plantillas con las preguntas que los niños y niñas deben completar junto con vuestra ayuda.

Os recomendamos trabajar cada ficha los 5 primeros minutos que estéis con el niño o la niña.

Cada día un poco y así de esta manera afianzaremos todo lo que vamos aprendiendo.

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



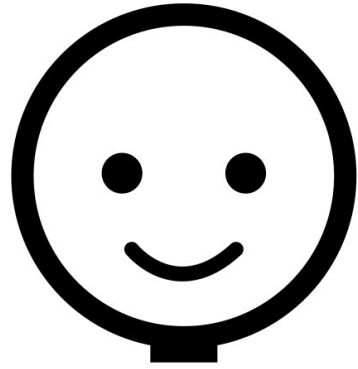
¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



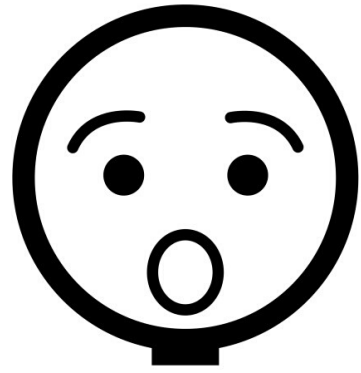
¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

NOMBRE DE LA EMOCIÓN/SENTIMIENTO



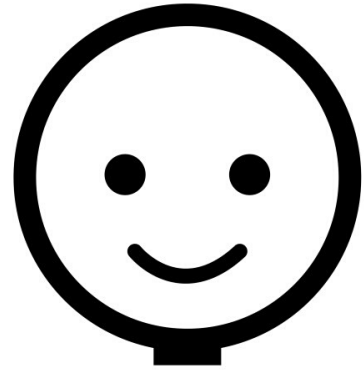
¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



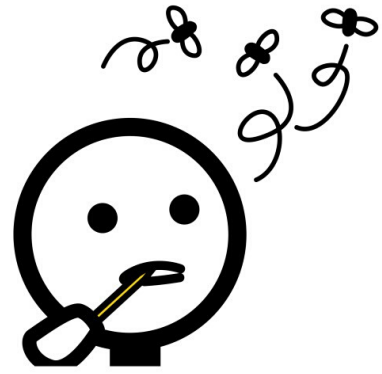
¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



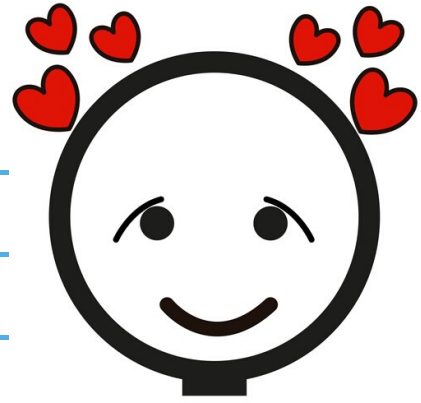
¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



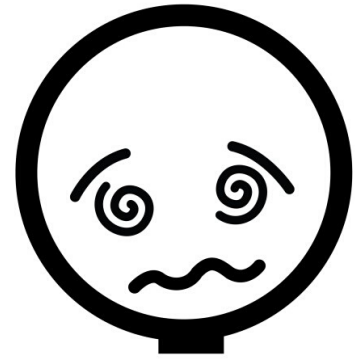
¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

**NOMBRE DE LA
EMOCIÓN/SENTIMIENTO**



¿QUÉ SIGNIFICA?

¿CÓMO LO IDENTIFICO?

¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIRME ASÍ?

**¿CÓMO PUEDO SABER QUE OTRAS PERSONAS
SIENTEN ESA EMOCIÓN/SENTIMIENTO?**

Tras haber trabajado todas las plantillas de manera individual, entendiendo de lo que se trata, pasaremos a trabajar el círculo de las emociones.



Como os explicamos en el vídeo de nuestro instagram:

Consiste en colocar todos los pictogramas frente al grupo.

Preguntamos a uno de los niños/as ¿Qué emoción han sentido hoy? ¿Cómo se han sentido hoy?

Fomentamos hablar sobre dicho pictograma entre todos los niños/as que estén presentes.

Una vez que controlemos la dinámica, los niños/as serán los que se pregunten los unos a los otros y los que lleven la dinámica (nosotros/as participaremos activamente)

Trabajando esto los primeros 5 minutos de cada clase, jornada o sesión, fomentaremos la gestión emocional, la identificación de las emociones y de manera general la inteligencia emocional.

LAS
PLANTILLAS DE
LOS
PICTOGRAMAS



ALEGRE



ENFADADO



NERVIOSO



SORPRENDIDO



TRISTE



ABURRIDO



CONTENTO



PREOCUPADO



CANSADO



DISTRAIDO



ENAMORADO



ENFERMO



MAREADO



ASUSTADO



AVERGONZADO



CONTENTO



ALEGRE



ENFADADA



NERVIOSA



SORPRENDIDA



TRISTE



ABURRIDA



CONTENTA



PREOCUPADA



CANSADA



DISTRAIDA



ENAMORADA



ENFERMA



MAREADA



ASUSTADA



AVERGONZADA



CONTENTA



ALEGRE



ENFADADO



NERVIOSO



SORPRENDIDO



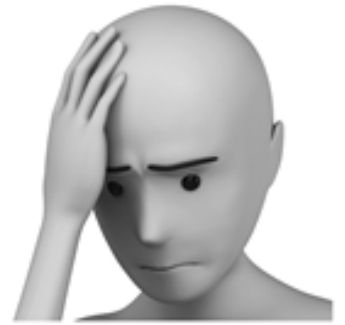
TRISTE



ABURRIDO



CONTENTO



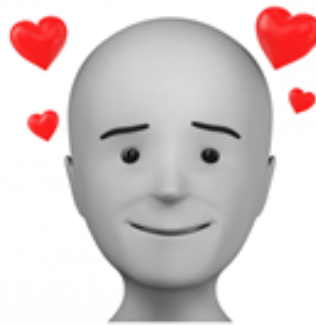
PREOCUPADO



CANSADO



DISTRAIDO



ENAMORADO



ENFERMO



MAREADO



ASUSTADO



AVERGONZADO



ENFADADO



ALEGRE



ENFADADA



NERVIOSA



SORPRENDIDA



TRISTE



ABURRIDA



CONTENTA



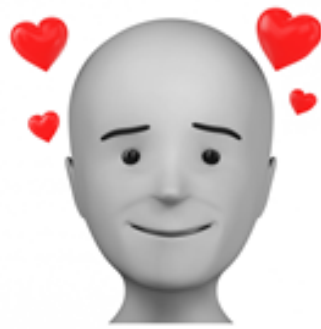
PREOCUPADA



CANSADA



DISTRAIDA



ENAMORADA



ENFERMA



MAREADA



ASUSTADA



AVERGONZADA



ENFADADA



@psicorienta_nt

