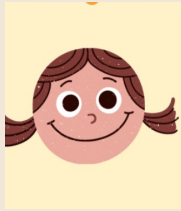


# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Aprendemos a identificar nuestras emociones

# LAS 6 EMOCIONES BÁSICAS

**ALEGRÍA**



**TRISTEZA**



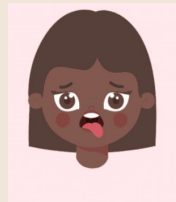
**MIEDO**



**IRA**



**ASCO**



**SORPRESA**



# ALEGRÍA

Nos sentimos alegres cuando nos pasan cosas buenas, vivimos momentos agradables y hacemos cosas que nos gustan



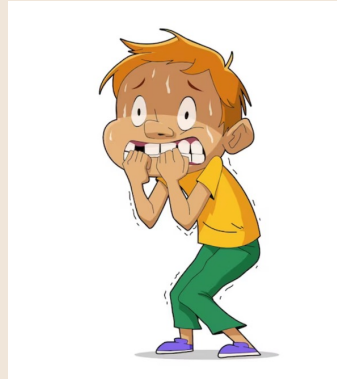
# TRISTEZA

Cuando nos sucede algo malo, que nos hace sentir mal, nos ponemos tristes



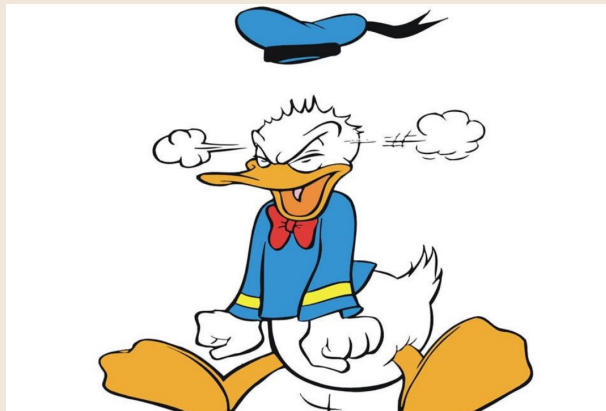
# MIEDO

Es lo que sentimos cuando estamos en peligro o nos puede pasar algo malo o que nos haga daño



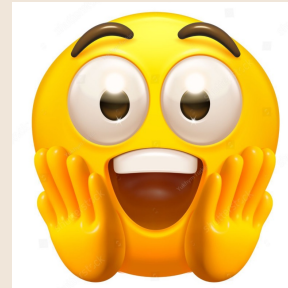
# IRA O ENFADO

Cuando algo nos produce enfado, las cosas no salen como queremos o alguien nos molesta



# SORPRESA

Nos pasa algo que no nos  
esperamos



# ¿DÓNDE SENTIMOS?

## SORPRESA

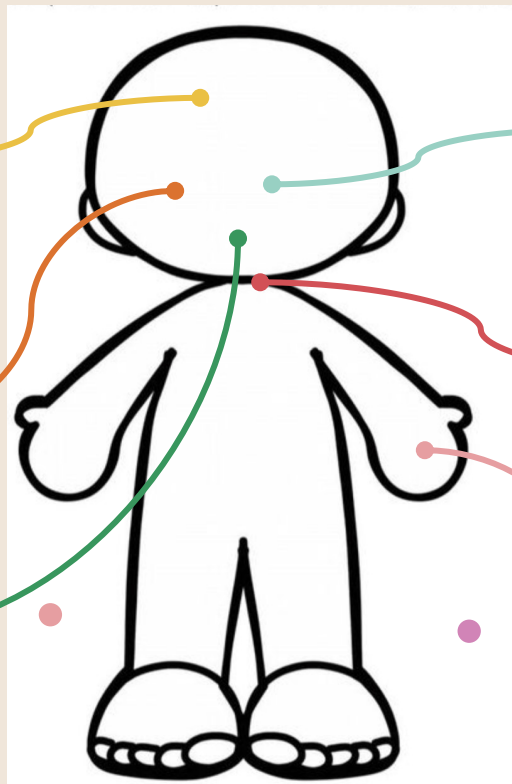
Abrimos mucho los ojos

## ENFADO

Sentimos calor en la cara

## ASCO

Nos dan arcadas



## ALEGRÍA

Sonreímos

## TRISTEZA

Sentimos un nudo en la garganta

## MIEDO

Nos sudan las manos



# JUGAMAOS A EMÖTIO



# VÍDEO SOBRE LAS EMOCIONES

Aprendemos a reconocer las emociones con Elmo y sus amigos



<https://www.youtube.com/watch?v=2kj3TUznIOw>

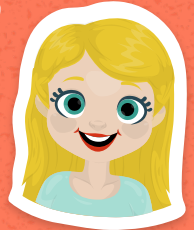


**¡ACABAMOS!  
BUEN  
TRABAJO**

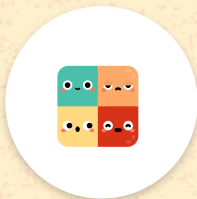


# Hablamos de emociones

Reconocimiento y  
expresión emocional



# TIPOS DE EMOCIONES



## PRIMARIAS

● Nacemos con ellas, son universales y son las primeras que conocemos

- Alegría
- Tristeza
- Ira
- Asco
- Sorpresa
- Miedo



## SECUNDARIAS

No nacemos con ellas, nos las enseñan cuando vamos creciendo

- Envidia
- Vergüenza
- Satisfacción
- Culpa
- Alivio
- Orgullo
- Emoción

# ADIVINANDO LA EMOCIÓN



¿Cómo se siente el niño?



Contento



Asustado



Enfadado

# ADIVINANDO LA EMOCIÓN

¿Cómo se siente la niña?



Contenta



Sorprendida



Triste

# ADIVINANDO LA EMOCIÓN

¿Cómo se siente la chica?



Enfadada



Sorprendida



Nerviosa



# ADIVINANDO LA EMOCIÓN

¿Cómo se siente la chica?



Emocionada



Asustada



Triste



# JUGAMOS A ... ¡EMOMÍMICA!



Vamos a adivinar las  
emociones  
mediante la  
actuación





# VIDEO SOBRE LAS EMOCIONES



“DEL REVÉS”

LAS SEIS EMOCIONES  
BÁSICAS

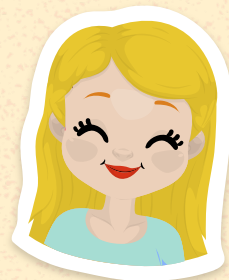
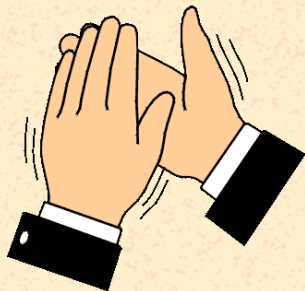


<https://www.youtube.com/watch?v=-K-J2pW-kXw>





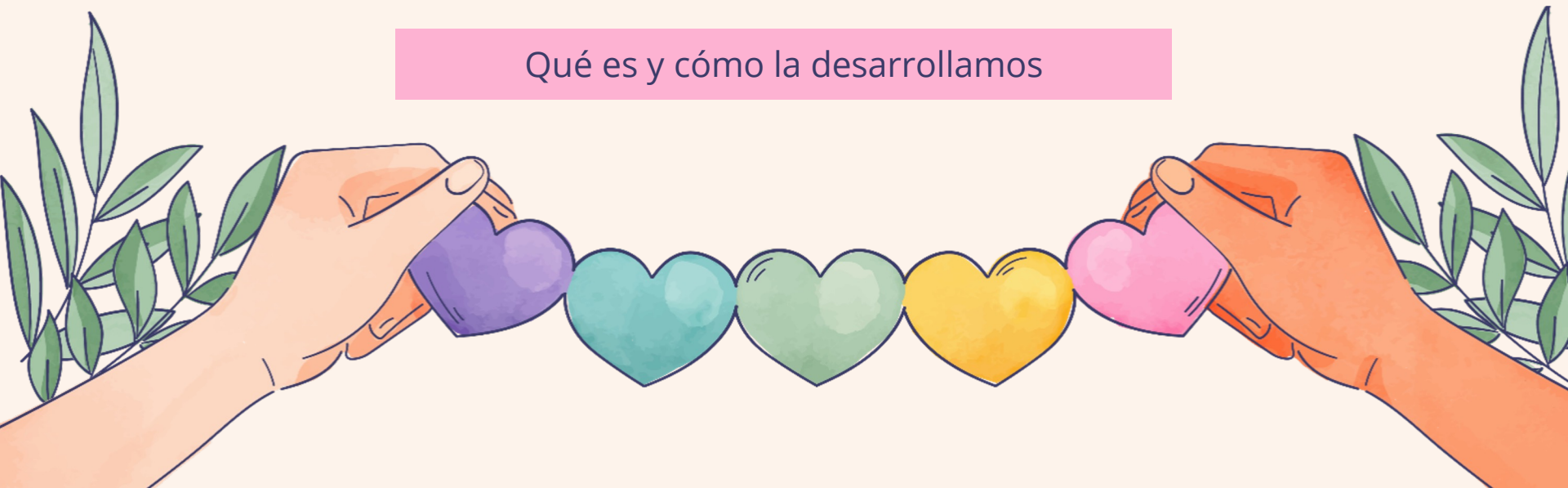
**¡Terminamos!**

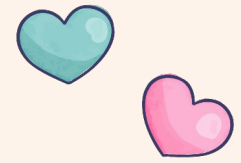
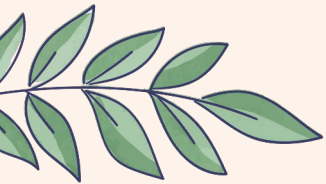




# LA EMPATÍA

Qué es y cómo la desarrollamos





Sentimos **EMPATÍA** cuando nos ponemos en el lugar de **otra persona** (nuestra familia, nuestros amigos, compañeros o incluso desconocidos).

Entendemos **sus emociones** y **sentimientos**.



# ¿CÓMO TENER EMPATÍA?



## OBSERVO

¿Qué estará sintiendo  
la persona?

¿Qué emociones  
expresa?



## PIENSO

¿Cómo me sentiría si  
esa persona fuera yo?



## PREGUNTO

¿Cómo te sientes?  
¿Te puedo ayudar?  
¿Qué puedo hacer por  
tí?

# VAMOS A PRACTICAR



Luis estaba jugando en el patio y se cayó... Se levantó con una herida en la rodilla...

**OBSERVA:** ¿Cómo crees que se siente Luis?

- a) Contento
- b) Triste
- c) Aburrido

1) **PIENSA:** ¿Cómo te sentirías tú?

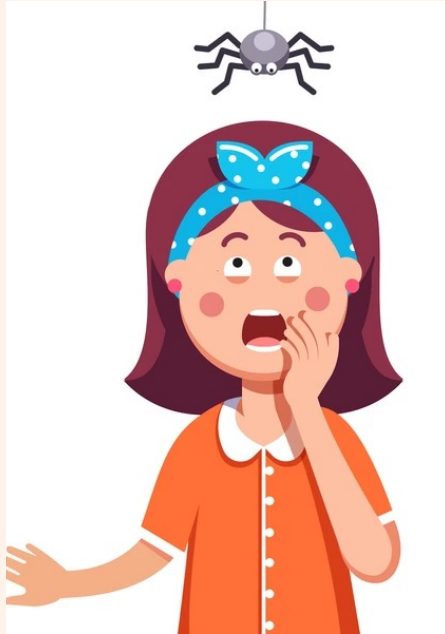
- 1) Contento
- 2) Triste
- 3) Aburrido

2) **PREGUNTA:** ¿Cómo puedo ayudar a Luis?

- 1) Llamo a un adulto
- 2) Sigo jugando



# VAMOS A PRACTICAR



Lucía acaba de ver una araña....

**OBSERVA:** ¿Cómo crees que se siente Lucía?

- a) Triste
- b) Asustada

1) **PIENSA:** ¿Cómo te sentirías tú?

- 1) Contento
- 2) Asustado

2) **PREGUNTA:** ¿Cómo puedo ayudar a Lucía?

- 1) No le digo nada
- 2) Le pregunto si está bien

# VAMOS A PRACTICAR



Marta está haciendo los deberes, pero no sabe hacerlos...

**OBSERVA:** ¿Cómo crees que se siente Marta?

- a) Nerviosa
- b) Enfadada

1) **PIENSA:** ¿Cómo te sentirías tú?

- 1) Enfadado
- 2) Nervioso

2) **PREGUNTA:** ¿Cómo puedo ayudar a Marta?

- 1) La intento ayudar
- 2) No le digo nada



# LA CAJA DE LAS EMOCIONES

Vamos a escribir en un papelito algún momento de la semana en el que no hayamos sentido mal, una emoción desagradable, algún problema que tengamos.... Y a continuación, lo meteremos en la caja.

Por turnos, iremos sacando los papelitos y leyéndolos en voz alta. El objetivo será buscar una solución para el problema de nuestro compañero o compañera.



# VÍDEO SOBRE LA EMPATÍA Y LA AMISTAD



<https://www.youtube.com/watch?v=mcWXvFC45hc&t=11s>



HEMOS  
TERMINADO

¡BUEN TRABAJO!





# ME PONGO EN TU LUGAR

Practicamos la empatía



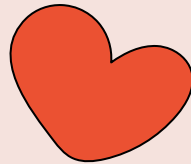
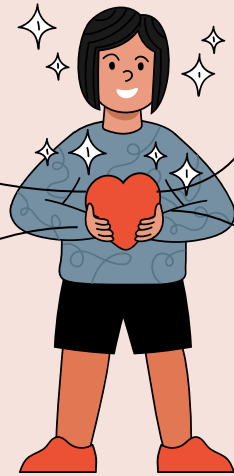
# ¿DÓNDE TENEMOS EMPATÍA?

**En casa**

**En el colegio**

**Con los desconocidos**

**Con los amigos**



# EN CASA

En casa, con nuestra familia es muy importante tener empatía ¿por qué?

- Nos hace sentirnos unidos y felices
- Evita tener peleas
- Crea un ambiente agradable

¿CÓMO LO HACEMOS?



Escuchamos a los demás  
Preguntamos si están bien  
Ofrecemos nuestra ayuda  
Somos amables

La empatía es  
tratar de imaginar  
cómo se siente  
otra persona





# CON LOS AMIGOS

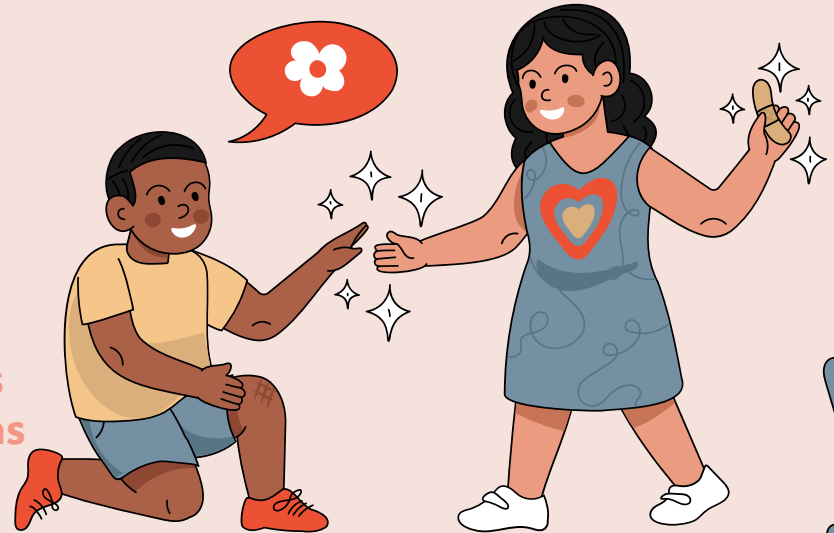
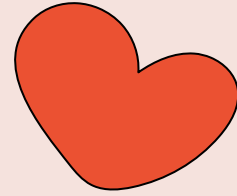
Cuando estamos con nuestros amigos es muy importante tener empatía ¿por qué?

- Podemos jugar juntos
- Nos lo pasamos mejor
- Evitamos enfadarnos

¿CÓMO LO HACEMOS?



Respetamos los turnos  
Elegimos juntos los juegos  
Compartimos nuestras cosas



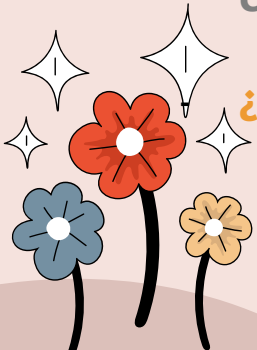
# EN EL COLEGIO

En el colegio nos relacionamos con muchas personas: **profesores**, **compañeros**, **amigos**....  
Es importante usar la empatía con todos ellos ¿por qué?

- Aprendemos más y aprovechamos el tiempo
- Nos llevamos mejor con nuestros compañeros y profesores

¿CÓMO LO HACEMOS?

Respetamos a los profesores  
Ayudamos a nuestros compañeros  
Compartimos nuestro material



# CON LOS DESCONOCIDOS

A veces se nos olvida, pero todas las personas incluso las que no conocemos son importantes. Con los desconocidos también utilizamos la empatía ¿por qué?

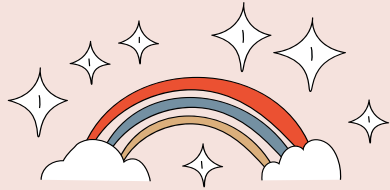
- Todas las personas se merecen ser ayudadas
- Ser amable es importante
- Construimos una comunidad amigable

¿CÓMO LO HACEMOS?



Ayudamos a quien necesite ayuda  
Avisamos a un adulto si vemos una  
emergencia





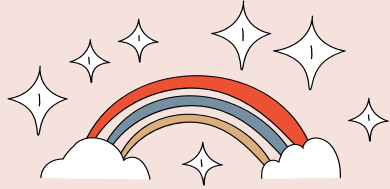
# ACTUACIÓN EMPÁTICA

Un compañero de clase llega por la mañana al cole y se da cuenta de que se le ha olvidado el libre de lengua.

**¿Qué harías? Demuéstralo actuando**



# ACTUACIÓN EMPÁTICA

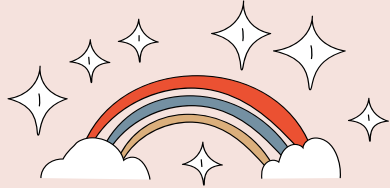


Un señor entra en el autobús  
con muletas y no queda  
ningún asiento libre para  
sentarse, pero tú vas sentado.

**¿Qué harías? Demuéstralo  
actuando**



# ACTUACIÓN EMPÁTICA

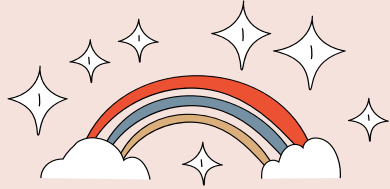


Tu hermana/ hermano llega  
muy triste del cole...

¿Qué harías? Demuéstralo  
actuando



# ACTUACIÓN EMPÁTICA



Ves a un amigo sentado en un banco en el parque, si jugar con nadie.

**¿Qué harías? Demuéstralo actuando**



# JUGAMOS A "DIBUJO SECRETO"

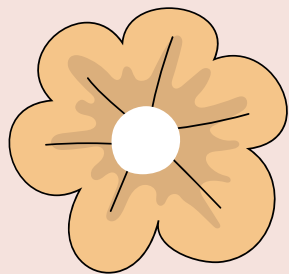
Vamos a crear un cuadro, para hacerlo cada uno realizará un trazo en la cartulina y poco a poco crearemos un dibujo, pero... ¡HAY TRUCO! No podemos ponernos de acuerdo en que dibujar, tendremos que adivinarlo.





# VÍDEO SOBRE LA EMPATÍA

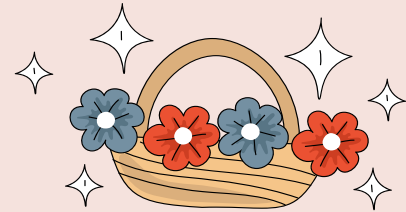
<https://www.youtube.com/watch?v=5edfzhwdzUk&t=1s>





**¡ACABAMOS!**

**GRACIAS POR VUESTRO  
TRABAJO**



# Mentalízate

Teoría de la Mente y Habilidades  
Mentalistas





# VERBOS Y ESTADOS MENTALES

## ¿Qué es un estado mental?

Cómo te **sientes**, lo que **piensas**, lo que te **imaginas**... son estados mentales. Son aquellas cosas que sabes pero no dicen en voz alta. No es lo mismo **saber** o **pensar** algo que decirlo.





# VERBOS Y ESTADOS MENTALES



## PENSAR

Usamos la mente para hacer preguntas, buscar respuestas o recordar cosas



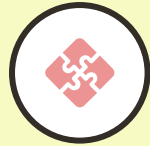
## SENTIR

Cuando experimentamos emociones: sentimos alegría, tristeza...



## CREEN

Pensar que algo es verdad



## ENTENDER

Saber como funciona algo, o por qué es así



## DESEAR

Querer algo y pensar en ello



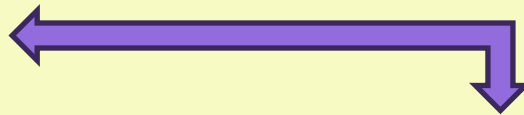
## IMAGINAR

Creamos imagenes en nuestra mente que no vemos en la vida real



# "EXPLORADORES DE INTENCIONES"

Julia le pide a su hermana que le deje un juguete que le gusta mucho. Su hermana le dice que no. Julia empuja a su hermana.



¿Cómo se siente la Julia?

¿Su hermana actúa bien?

¿Julia actúa bien?



# "EXPLORADORES DE INTENCIONES"

Marta y Luis están haciendo un examen. Marta ha estudiado mucho y se sabe todas las preguntas, pero Luis no y está copiando a Marta.



¿Cómo se siente Marta?

¿Cómo se siente Luis?

¿Luis está haciéndolo bien?

# "EXPLORADORES DE INTENCIONES"

Alicia entra en clase y ve como Miriam coge un lápiz del estuche de Julio y lo mete en el suyo, pero Julio no está en clase.



¿Qué piensa Alicia cuando ve a Miriam?

¿Qué crees que hace Miriam?

¿Cómo se siente Alicia al verlo?



# "EXPLORADORES DE INTENCIONES"

La mamá de Lucía ha llegado muy cansada de trabajar y le pide que la ayude a recoger el salón que está lleno de juguetes. Lucía le dice que no quiere.



¿Cómo se siente la mamá?

¿Lucía ha actuado bien?

¿Lucía sabe cómo se siente su mamá?

# "EXPLORADORES DE INTENCIONES"

Laura y Marcos están jugando en el parque y Marcos pisa una caca de perro. A Laura le da mucho asco y se esconde de él.



¿Cómo se siente Marcos?

¿Cómo se siente Laura?

¿Está bien cómo actúa Laura?



# JUGAMOS A “GESTOS EN ACCIÓN”



¡Presta atención a  
tus compañeros!  
Avidina gracias a  
sus gestos



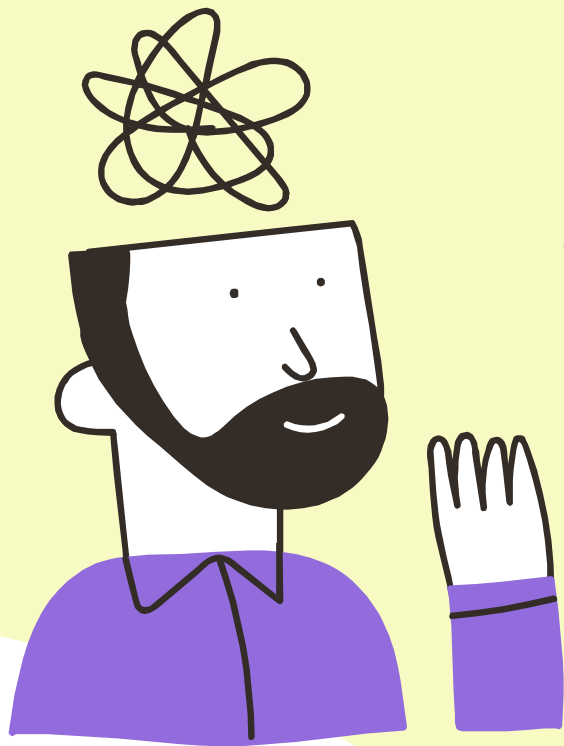
# VIDEO SOBRE LA EMPATÍA

“Comegalleta”  
aprende sobre la  
empatía

[https://www.youtube.com/watch?v=6-ri-m\\_77uQ](https://www.youtube.com/watch?v=6-ri-m_77uQ)



+



**¡¡TERMINANOS!!**

+



# BROMAS Y RISAS

Trabajamos las habilidades mentalistas



# CONCEPTOS BÁSICOS



## CHISTE

Es una historia o frase graciosa que se cuenta para hacernos reír.

## BROMA

Es algo que se dice o se hace para divertir a los demás. A veces puede ser una pequeña trampa (sin mala intención).

## IRONÍA

Es cuando decimos algo pero en realidad queremos decir lo contrario.

## DOBLE SENTIDO

Es cuando una palabra o frase puede tener dos significados distintos. A veces, uno de los significados es gracioso



## JUEGO DE PALABRAS

Es cuando se utilizan palabras que suenan parecidas o tienen varios significados para hacer una frase divertida.





# EJEMPLOS



## CHISTE

“¿Qué le dice un jaguar a otro jaguar? Jaguar you”.

## BROMA

Decirle a tu amigo que tiene la camiseta manchada. Cuando mira hacia la donde estas señalando que está la mancha darle suavemente con el dedo en la nariz y decirle ¡picaste!

## IRONÍA

Si alguien llega muy tarde y dices “¡Qué pronto llegas!”

## DOBLE SENTIDO

“¡Me han dejado plantada!”  
“He metido la gamba”  
“Lo tengo en la punta de la lengua pero no me acuerdo”



## JUEGO DE PALABRAS

“¿Qué le dice una iguana a su hermana gemela? Soy iguanita que tú”







# ¿DÓNDE BROMEAMOS?



## Dónde **SÍ** podemos hacer bromas

Sí podemos hacer bromas cuando estemos en un momento relajado, con confianza y que todos estemos de buen humor.

**EN CASA  
EN EL RECREO  
CON LOS AMIGOS  
CON LA FAMILIA**



## Dónde **NO** Podemos hacer bromas

No podemos hacer bromas en momentos serios, cuando alguien esté preocupado, enfadado o triste o con personas que no conocemos bien.

**EN CLASE  
CON DESCONOCIDOS  
EN EL MÉDICO  
EN EL SUPER**

# ¿EN SERIO O EN BROMA?

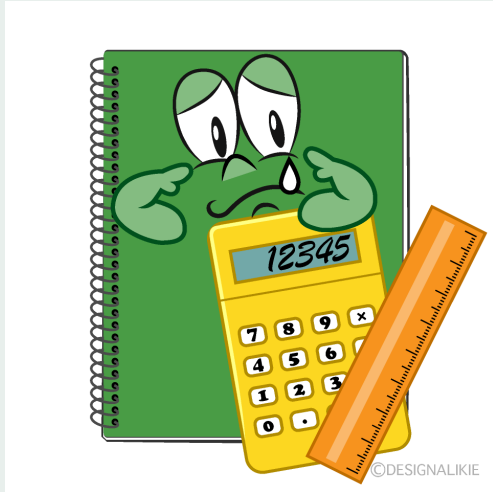


Señala el enunciado literal y la broma.

- 1) "¿Qué hace una abeja en el gimnasio? ¡Zum-ba!"
- 2) "¿Qué está haciendo la abeja? Bailar"



# ¿EN SERIO O EN BROMA?



Señala el enunciado literal y la broma.

1) "¿Qué encontramos en un libro de matemáticas? Ejercicios y problemas."

2) "¿Por qué el libro de matemáticas está triste? Porque tiene muchos problemas."



# ¿EN SERIO O EN BROMA?



Señala el enunciado literal y la broma.

1) - "¿Hacia cuánto tiempo que usted no robaba?  
-5 años señor comisario.  
-Eso está muy bien, ¿y dónde estuvo todos estos 5 años?  
-En la cárcel".

2) - "¿Por qué no ha robado usted los últimos 5 años?  
- Porque he estado en la cárcel".



# “TEATRILLO DIVERTIDO”



¡NOS CONVERTIMOS EN ACTORES!

VAMOS A REPRESENTAR

SITUACIONES DIVERTIDAS



# VEMOS UN VÍDEO CHISTES



¡TOCA DIVERTIRSE CON ESTOS  
GRACIOSOS CHISTES SOBRE  
ANIMALES!



<https://www.youtube.com/watch?v=G1rYlibGpn8>



¡BUEN

TRABAJO!



# Habilidades Sociales **BUENOS MODALES**

Las normas de cortesía y su importancia

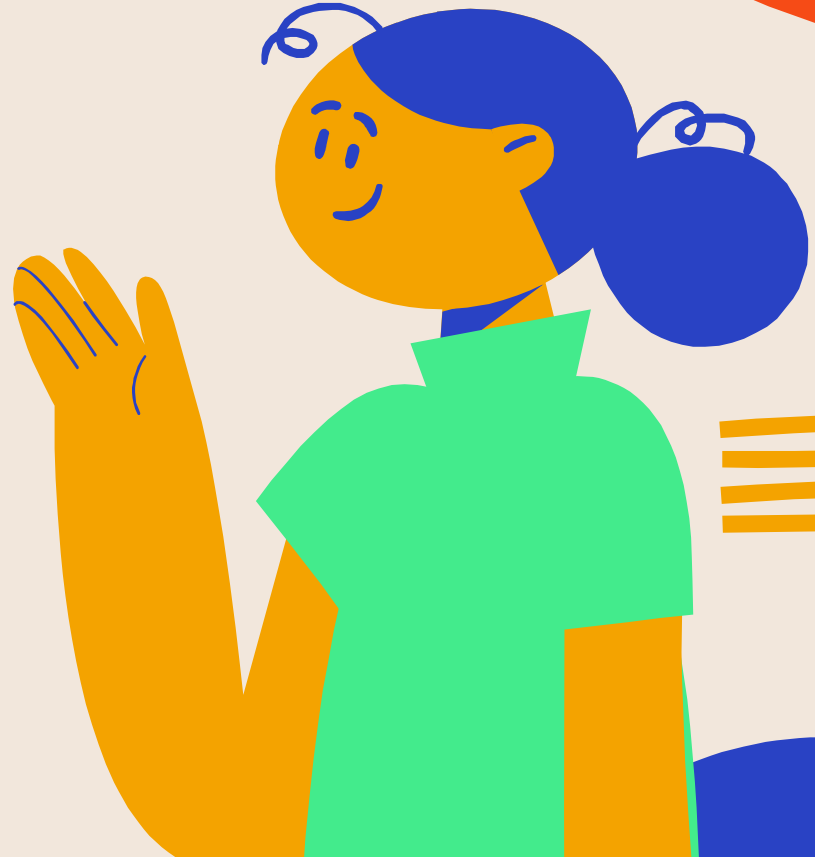


¡Hola!



# ¿QUÉ SON LAS NORMAS DE CORTESIA?

**Son normas de cómo debemos comportarnos para ser amables y respetar a los demás. Son pequeñas acciones que nos ayudan a convivir.**



# ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

**Nos ayudan a comunicarnos mejor**



**Nos ayudan a hacer amigos**



**Hacen que nos llevemos bien con los demás**



**Nos hacen sentir bien**



# ALGUNAS NORMAS DE CORTESÍA

## EL AGRADECIMIENTO

Cuando decimos gracias por algo que alguien hace por nosotros, así sabe que apreciamos su amabilidad. Algunas formas de decirlo son:

- Te lo agradezco
- Muchas gracias
- Estoy muy agradecido

Es importante porque demuestra a los demás que apreciamos su ayuda y les hace sentir bien.

A stylized illustration of a person with a yellow face and a blue hat, wearing an orange shirt. A blue speech bubble next to their head contains the text '¡Gracias!'. The background features various colorful shapes: a green spiral in the top left, a yellow crescent in the top left, a blue and white striped vertical bar in the top right, a large white circle behind the person, and several small orange dots at the bottom center.

# ALGUNAS NORMAS DE CORTESÍA

## LA DISCULPA

Nos disculpamos cuando reconocemos que hicimos algo mal y demostramos que nos importa cómo se siente la otra persona. Algunas formas de decirlo son:

- Perdón
- Lo siento
- Lo lamento

Es importante porque demuestra que somos capaces de reconocer nuestros errores y que nos importan los sentimientos de los demás.

Perdón



# CON EDUCACIÓN



Has quedado a jugar al  
parque con una amiga, pero  
te entretienes vistiéndote y  
llegas muy tarde.

¿Qué debes hacer?

# CON EDUCACIÓN



Es el cumpleaños de un  
compañero de clase y os ha  
traído un bizcocho al cole  
para compartir entre todos.

¿Qué debes hacer?

# CON EDUCACIÓN



Se te olvidó el libro de matemáticas en casa y tu madre te lo llevó a clase, lo que le hizo llegar tarde al trabajo

¿Qué debes hacer?

# CON EDUCACIÓN



Estabas en el recreo echando una carrera y sin darte cuenta le diste un codazo a un amigo, que se cayó al suelo. Tu estabas tan concentrado que no lo viste.

¿Qué debes hacer?



# JUGAMOS A “PALABRAS AMABLES”

D	I	S	C	U	L	P	A	K	B	L
H	A	S	T	A	L	U	E	G	O	P
C	V	W	L	O	S	I	E	N	T	O
V	W	J	P	E	R	D	Ó	N	B	O
E	D	E	N	A	D	A	H	O	L	A
V	K	P	O	R	F	A	V	O	R	G
W	S	Q	I	E	T	I	D	W	M	J
B	U	E	N	O	S	D	Í	A	S	J
H	X	N	G	R	A	C	I	A	S	P
F	N	L	Y	L	A	D	I	Ó	S	I
S	W	U	M	Z	P	Y	B	V	P	K

**Pon atención**

# JUGAMOS A “ENTRELAZANDO AGRADECIMIENTOS”



Nos sentaremos en círculo y nos pasaremos un ovillo de lana entre todos. Quien lo tenga compartirá algo por lo que se sienta agradecido. Cuando termine, le pasará a otro compañero el ovillo. Así crearemos una telaraña todos juntos.

# VÍDEO SOBRE EL PERDÓN



Exploramos la importancia  
de **PEDIR PERDÓN** y  
**PERDONAR**



<https://www.youtube.com/watch?v=Sbj-mOax5NU>



# HEMOS TERMINADO

¡BIEN HECHO, GRACIAS  
POR VUESTRO TRABAJO!

¡Adiós!





# CURIOSEANDO

**Normas de comunicación: aprender a hacer preguntas**





# ALGUNAS NORMAS DE COMUNICACIÓN

01

## RESPECTO DE TURNOS

No interrumpir a los demás y esperar a que terminen de hablar antes de decir algo.

02

## ESCUCHAR CON ATENCIÓN

Cuando alguien está hablando, miramos a esa persona y escuchamos sin interrumpir.

03

## PREGUNTAS ADECUADAS

Podemos preguntar si no hemos entendido algo o si queremos saber más cosas.

04

## MIRAR A LOS OJOS

Miramos a los ojos cuando hablamos o escuchamos a alguien, así verá que prestamos atención.

# ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?



# ¿CÓMO HACER BUENAS PREGUNTAS?

**Pregunta  
con  
amabilidad**

**Ajústate al  
tema de  
conversación**

**Haz las  
preguntas de  
una en una**

**Escucha  
atentamente la  
respuesta**





# Algunos ejemplos

## PREGUNTAS PARA TUS AMIGOS

- ¿Qué tal te lo pasaste en las vacaciones ? ¿A dónde fuiste? ¿Qué hicisteis?
- ¿Cómo se juega a ese juego que estás jugando? ¿Me enseñas? ¿Me dejas jugar?

## PREGUNTAS PARA TUS PROFES

- ¿Puedes repetirlo, no lo he entendido? ¿Cómo se hace este ejercicio?
- ¿Cuándo será el examen?

## PREGUNTAS PARA LA FAMILIA

**TE TOCÁ A TI...** ¿Qué cosas podríamos preguntar y cómo?



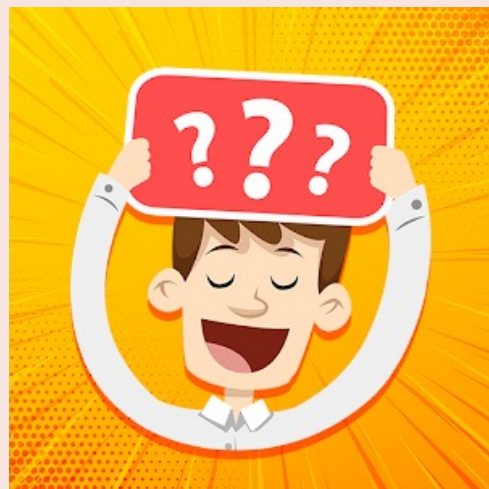
# “LANZAPREGUNTAS”



¡Es el momento de practicar lo que hemos aprendido! Para ello vamos a realizar la actividad de “Lanzapreguntas”. Nos vamos a colocar en círculo y vamos a coger una pelota. Quién tenga la pelota en las manos pensará una pregunta y se la lanzará a un compañero o compañera. Cuando reciba la pelota, responderá a la pregunta y pensará otra (relacionada con la anterior) para el siguiente participante que reciba la pelota.

# JUGAMOS A "¿QUIÉN SOY?"

Cada jugador se coloca una tarjeta en la frente con un personaje, no podremos ver nuestra tarjeta. Por turnos, hacemos preguntas de "sí" o "no" para adivinar quiénes somos. ¡Tendremos que estar atentos y hacer buenas preguntas para adivinar rápido!



# VÍDEO SOBRE LA IMPORTANCIA DE ESCUCHAR

Aprendemos junto a Super Didi por qué es tan importante escuchar a los demás.



<https://www.youtube.com/watch?v=fSz4Va4a6Og&t=18s>

**TERMINAMOS**  
**¡BUEN TRABAJO!**

