

# ANEXOS

## ● ANEXO 1:

### FICHA 4.1 AUTOCONOCIMIENTO DE SENSACIONES

#### A) ENFADO

Piensa en una situación en que te enfadaste hace poco tiempo.

✓ ¿Cómo te sentías? (Subráyalo y luego lo escribes en las líneas de abajo)

- A punto de estallar
- Rojo o roja como un tomate
- Con mucho calor
- Con mucho frío
- Cómo si me hubieran dado un puñetazo
- Muy pequeñito/a
- Muy nervioso/a
- Muy tenso en brazos y piernas
- Como si fuera un gigante
- Cómo si nadie me hiciera caso
- Como si nadie me quisiera



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✓ ¿En qué parte del cuerpo notabas más el enfado?  
(dolor, molestia, tensión)

.....  
.....  
.....



#### B) TRISTEZA

Piensa en una situación en que te sentiste triste.

✓ ¿Cómo te sentías? (Subráyalo y luego lo escribes en las líneas de abajo).

- Sin ganas de hacer nada
- Cansado o cansada
- Como si fuera una hormiga
- Solo tenía ganas de llorar
- Como si me hubieran dado un puñetazo
- Con mucho frío
- Con calor
- Sin ganas de comer
- Sin ganas de dormir
- Con mucho sueño
- Solo o sola
- Como si nadie me quisiera
- Como si nadie me comprendiera
- Como si a nadie le importara



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

✓ ¿En qué parte del cuerpo notabas más la tristeza?  
(dolor, molestia, tensión)








.....  
.....  
.....



● ANEXO 2:

**Ficha 4.2 El MEDIDOR MENTAL**

Colorea **cómo te sientes: rojo, amarillo o verde** (mal, regular, bien), y exprésalo con palabras en la columna de "Me siento"

LUNES		Me siento...
MARTES		Me siento...
MIÉRCOLES		Me siento...
JUEVES		Me siento...
VIERNES		Me siento...
SÁBADO		Me siento...
DOMINGO		Me siento

● ANEXO 3:

**Ficha 4.3 PARTE METEOROLÓGICO INTERIOR**



1. ¿Cómo te sientes hoy? Imagina que toda tu persona la puedes representar como si fuera un mapa del tiempo, por ejemplo:

Estoy **súper bien**: un sol radiante

Estoy **bien**, pero con alguna preocupación o molestia: sol con alguna nube

Estoy **regular**: nubes

Estoy **bastante mal**: nubarrones negros, viento

Estoy **fatal**: tormenta

Dibújalo



2. Ahora piensa en una persona muy querida por ti:.....

Haz lo mismo, representa cómo crees que se siente esa persona, dibujando un mapa del tiempo:

● ANEXO 4:

Ficha 4.4 LENGUAJE INTERIOR PARA SITUACIONES DE ESTRÉS



Imagina las siguientes situaciones y piensa qué palabras podrías decirte para que al visualizar o pensar en ese acontecimiento te provoque menos malestar:

1. Tengo que hacer dentro de poco un control que me resulta difícil

**Palabras de ánimo:**.....  
.....

2. Me ha salido mal el ensayo para una actuación importante del colegio

**Palabras amables que me digo:** .....  
.....

3. Tengo que jugar mañana un partido importante

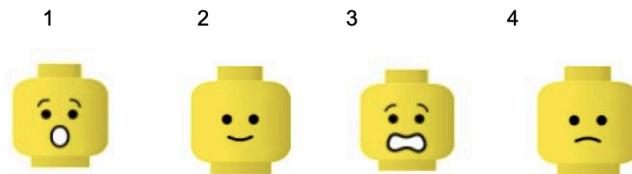
**Palabras de ánimo:** .....  
.....

4. A la tarde voy al dentista

**Palabras de ánimo:** .....  
.....

● ANEXO 5:

Ficha 4.5 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES: ELIGE UNA EXPRESIÓN

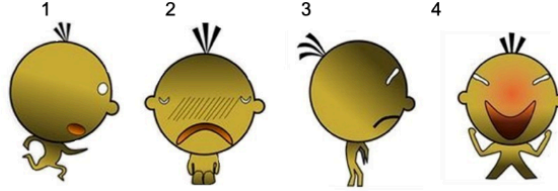


- Elige **una expresión**; el número: .....
- ¿Qué emoción refleja?.....
- ¿Por qué crees que tiene esa emoción? ¿Qué le ha pasado?  
.....  
.....  
.....
- ¿Qué crees que está pensando?  
.....  
.....
- Escribe lo que crees que va a decir o hacer.  
.....  
.....  
.....

● ANEXO 6:

**Ficha 4.6 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES: OBSERVA ESTE DIBUJO**

Fíjate en los dibujos:



- Inventa una historia con estos personajes

.....  
 .....  
 .....

- ¿Qué emoción crees que expresa cada uno y por qué?

1.....  
 .....  
 .....  
 2.....  
 .....  
 .....  
 3.....  
 .....  
 .....  
 4.....  
 .....  
 .....

● ANEXO 7:

**Ficha 4.7 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES. COMPLETA LAS FRASES**

Completa las frases:

Me siento feliz cuando:



.....  
 .....

Siento miedo cuando:



.....  
 .....

Me enfado mucho cuando:



.....  
 .....

Me siento triste cuando:



.....  
 .....

Estoy muy contento/a porque:



.....  
 .....

● ANEXO 8:

**Ficha 4.8 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES: ¿CÓMO ME SIENTO?**

¿Cómo me siento? Completa las frases:



1. Cuando **se me olvida** en casa un trabajo que debía entregar me siento:  
.....
2. Cuando un amigo/a al que aprecio **no** me invita a su fiesta de cumpleaños me siento:  
.....
3. He sacado **buenas notas**, me siento: .....
4. En el parque **me han roto** la pelota, estoy: .....
5. En el patio **no he podido jugar** con mis amigos/as de siempre, me he sentido:  
.....
6. Mi padre o madre **me ha reñido** porque no he recogido los juguetes, me siento:  
.....
7. **No me gustan** las tormentas y hoy hay una buena, estoy: .....
8. Mi compañero/a **no para de hablarme** y no puedo hacer bien los deberes, me siento:  
.....
9. Cuando hablo en clase y algún compañero/a se **burla de mí**, me siento.  
.....
10. Hoy me lo he pasado **muy bien** en el patio, me siento:.....  
.....

● ANEXO 9:

**Ficha 4.9 CONOCIMIENTO DE EMOCIONES. ADIVINA LA EMOCIÓN**

Imagina estas situaciones:

1. He olvidado el bocadillo en casa.
2. Me han metido 3 goles jugando de portero/a.
3. He sacado un notable en un control.
4. Un amigo/a me ha invitado a su cumpleaños.
5. Un compañero, al pasar, me ha tirado todas las pinturas al suelo.

Recorta las tarjetas e intenta decir cada una de las situaciones anteriores con la entonación que se correspondería con la emoción:

ALEGRÍA 	TRISTEZA, PENA 	ENFADO, RABIA 
SORPRESA 	TEMOR, MIEDO 	DISGUSTO O ASCO 

● ANEXO 10:

**Ficha 4.10 VOCABULARIO EMOCIONAL. CLASIFICA LAS EMOCIONES**



**Clasifica las siguientes emociones** en los cuadros correspondientes:  
 Enojo, pena, ánimo, susto, decaimiento, irritabilidad, agrado, calma, espanto, rabia, desgracia, nerviosismo, felicidad, tranquilidad, agitación, agresividad, intranquilidad, serenidad, depresión, sosiego, temor, satisfacción, abatimiento, tensión.

ALEGRÍA	ENFADO	RELAJACIÓN
MIEDO	INQUIETUD	TRISTEZA

Escribe 4 emociones que te resulten positivas y agradables:

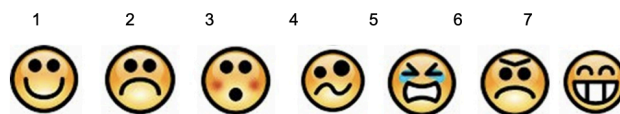
.....  
 .....

Escribe 4 emociones que te resulten negativas y desagradables:

.....  
 .....

● ANEXO 11:

**Ficha 4.11 VOCABULARIO EMOCIONAL: ETIQUETAR EMOCIONES**



¿Qué le ha pasado a?

1. ....  
 2. ....  
 3. ....  
 4. ....  
 5. ....  
 6. ....  
 7. ....

¿Qué emoción crees que siente?:

1: ..... 2: .....  
 3: ..... 4: .....  
 5: ..... 6: .....  
 7: .....

¿Qué emociones te parecen positivas? (agradables)

.....  
 .....

¿Qué emociones te parecen negativas? (desagradables)

.....  
 .....