

Pack de fichas - Emociones y Valores

Descripción corta

Pack de fichas para trabajar emociones y valores en Primaria.

Descripción larga

Con este pack de 10 fichas podrás trabajar las emociones, los sentimientos y los valores con tus alumnos, en cualquier nivel de la etapa de Primaria.

Objetivos

Desarrollar las capacidades afectivas, motivar las relaciones con los demás, fomentar una actitud contraria a la violencia y los prejuicios, trabajar la importancia de las emociones propias y ajenas, fomentar el respeto hacia los demás valorando su opinión y forma de expresión, y comprender la importancia del autocuidado y de la expresión de los sentimientos, así como la necesidad de hacerlos valer por encima de la opinión ajena.

Competencias

Competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

Nivel

Primaria

Metodología

Este pack de fichas es un recurso fotocopiable de uso individual. Podrás utilizarlo para trabajar en tus sesiones de tutoría, de manera que sean el inicio de una conversación y/o debate respetuoso en el aula acerca de sentimientos y estados emocionales propios y ajenos. Puede ser un recurso muy interesante para fomentar el autoconocimiento, así como el respeto y la atención hacia las emociones de los otros.

NOMBRE

FECHA

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



Rodea el estado emocional con el que más te identificas hoy.



FRUSTRACIÓN



CALMA



ALEGRÍA



ENFADO



ORGULLO



SORPRESA



AGOBIO



TRISTEZA

¿Porqué crees que te sientes así? Explica con tus palabras.

¿Qué te gusta hacer para sentirte alegre?

NOMBRE

FECHA

LO MEJOR DE MI MUNDO



Escribe una cosa en cada cuadrado.

MI CANCIÓN FAVORITA

MI COMIDA FAVORITA

LA MEJOR PELÍCULA

UNA PERSONA QUE
ADORO

UN ANIMAL QUE ME
ENCANTA

MIS MEJORES
VACACIONES

ALGO QUE HAGO
MUY BIEN

UN LIBRO MUY
ESPECIAL PARA MÍ

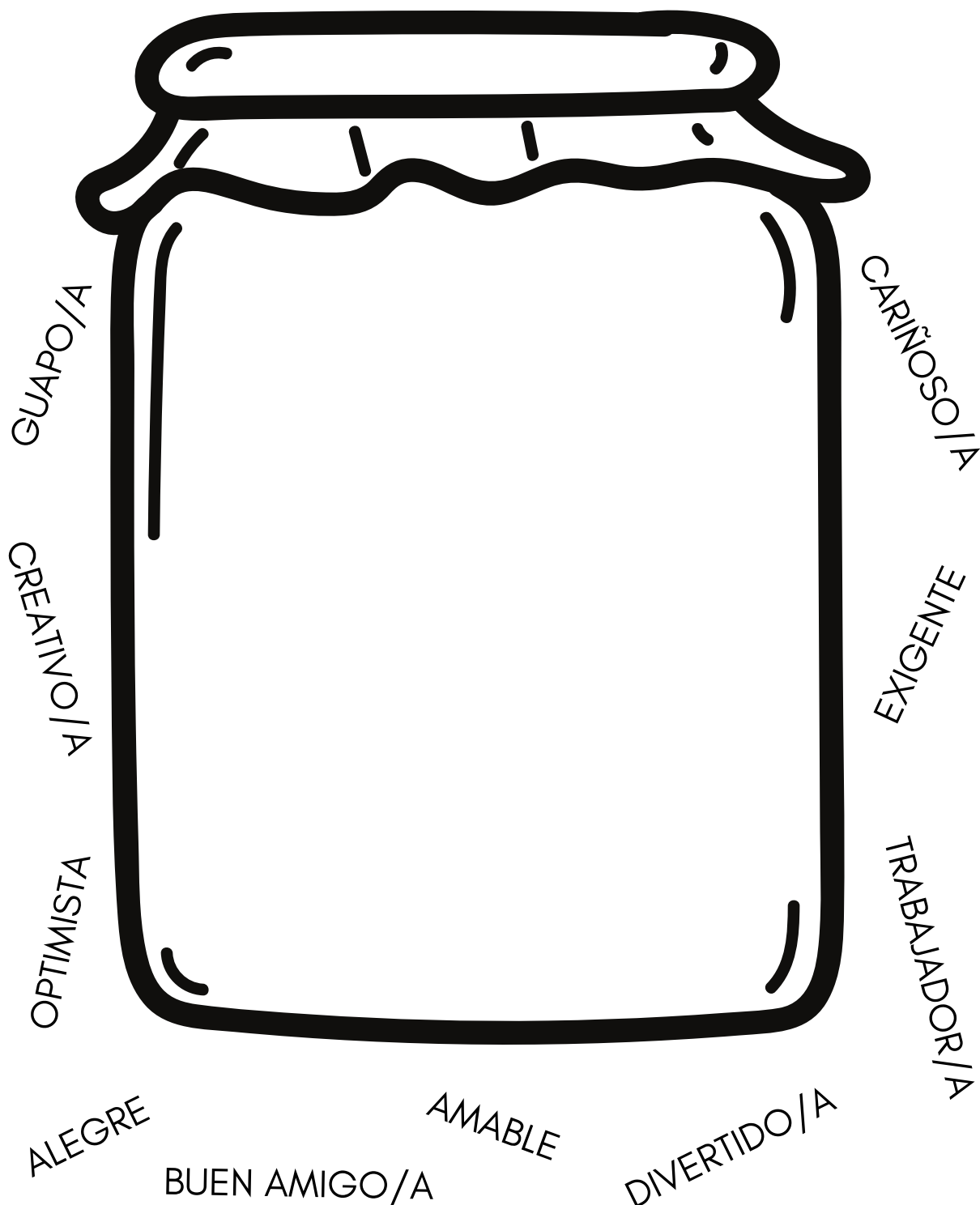
SIEMPRE ME
EMOCIONO CON...

NOMBRE

FECHA

ASÍ SOY YO

Escribe, dentro del tarro, todas las virtudes que se te ocurran sobre ti. En la ficha tienes algunos ejemplos que te pueden ayudar, pero también puedes pedir opinión a tu maestro o a tus compañeros.



NOMBRE

FECHA

ASÍ ME SIENTO CUANDO...

¿Cómo te sientes cuando pasan estas cosas?

VEO UN PERRO
ABANDONADO...

VEO A ALGUIEN PEDIR
DINERO EN LA CALLE

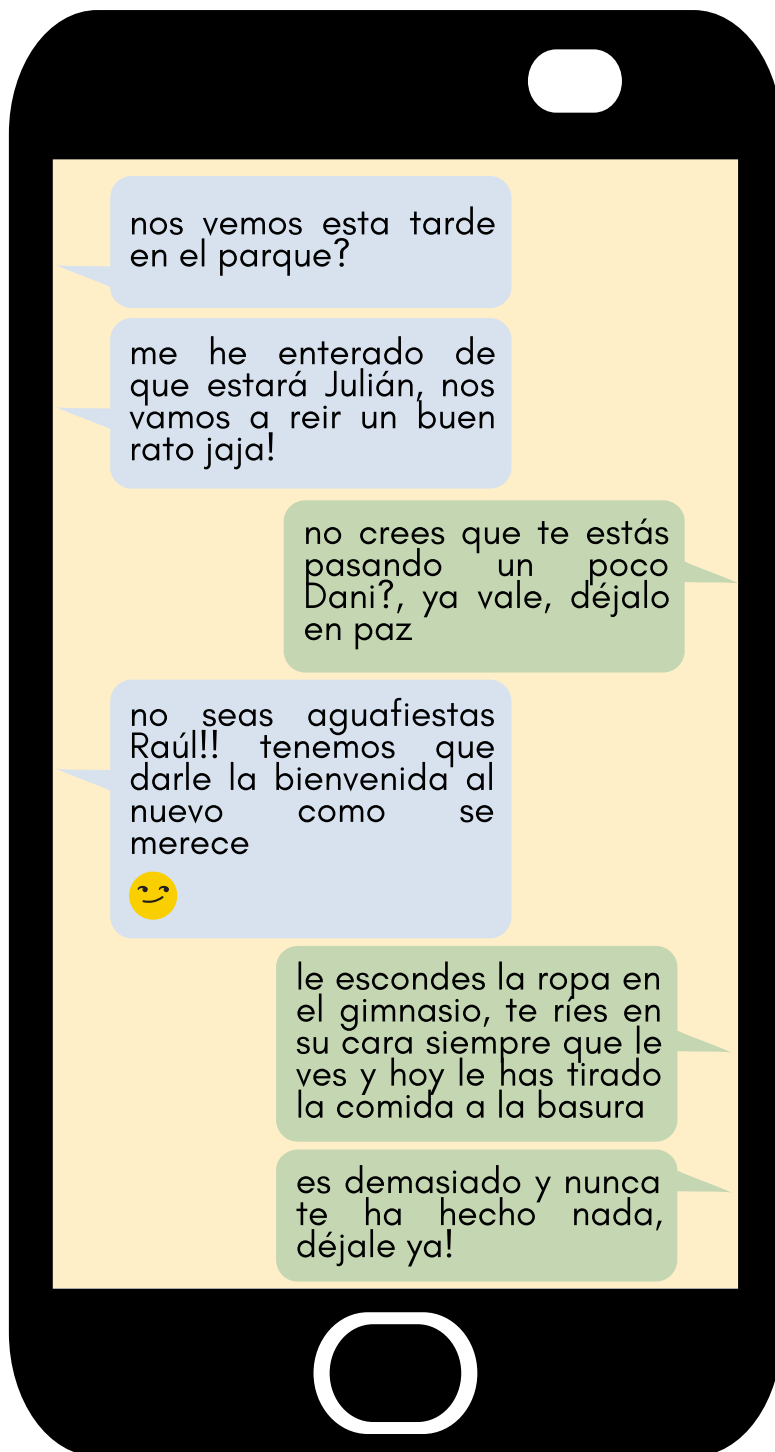
VEO A UN ADULTO
LLORAR

¿Por qué te sientes así? ¿Qué sueles hacer?

¿Te puedes imaginar en esa situación? ¿Cómo te sentirías? ¿Por qué?

NOMBRE

FECHA



¿Cómo se llaman las personas que hablan en este chat?

¿Quién es Julián? ¿Qué le ocurre?

¿Crees que Raúl está actuando bien? ¿Porqué?

¿Conoces a alguien que haga lo que hace Dani?

NOMBRE

FECHA

MI CURSO ESCOLAR

**LA ASIGNATURA QUE MEJOR
LLEVO**

**LA ASIGNATURA QUE ME
SUPONE MÁS ESFUERZO**

**LA MEJOR SALIDA O
EXPERIENCIA DEL TRIMESTRE**

**EL EXAMEN QUE MEJOR ME
SABÍA**

**LO MEJOR DE ESTE CURSO ESTÁ
SIENDO...**

**LO PEOR DE ESTE CURSO ESTÁ
SIENDO...**

NOMBRE

FECHA

Elige una de estas tres situaciones e imagina que te ocurre. ¿Qué harías? ¿Cómo te sentirías?

- Te ofrecen ser el modelo de una de las mejores fotografías del mundo.
- Te dan la oportunidad de protagonizar una película.
- Eres una de las personas elegidas para hacer un viaje a La Luna.

¿Por qué te ha pasado a ti? ¿Qué cualidades tienes que hacen que seas el/la mejor candidato/a para hacerlo?

NOMBRE

FECHA

HOY TE AGRADEZCO POR...

Escribe una carta de agradecimiento a alguien muy importante en tu vida. Puede ser alguien de tu familia o de tus amigos, incluso, alguien del colegio. Cuando la termines, puedes elegir si entregársela o quedártela.

NOMBRE

FECHA

Ahora que estamos en pandemia y es una situación diferente que nunca antes habíamos vivido, hemos tenido que aprender muchas cosas, y algunas que ya sabíamos las hemos aprendido a hacer de otra forma. No siempre es fácil pero, ¡lo estamos logrando!

- ¿Qué fue lo mejor del confinamiento que vivimos en 2020 para ti?

- Si pudieras volver atrás, ¿qué harías diferente?

- ¿Crees que eres un buen ejemplo para la sociedad? ¿Por qué?

- Todos podemos ayudar sin importar la edad que tengamos, ¿qué puede hacer tu para ayudar a frenar la pandemia?

- ¿Qué piensas cuando ves a alguien que no cumple con las normas?

- ¿Qué cambiarías de todo lo que has vivido?

NOMBRE

FECHA

MI SEMANA DE EMOCIONES

¿Cómo ha sido tu semana? Dibuja la emoción que exprese mejor cómo fue tu día.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

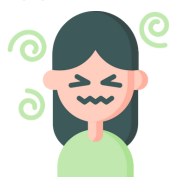
¿Has necesitado ayuda para sentirte mejor? ¿Te ha ayudado alguien?

¿Qué puedes hacer para pasar de la ZONA ROJA a la ZONA VERDE?

ZONA ROJA



ENFADO



CONFUSIÓN



FRUSTRACIÓN



TRISTEZA

ZONA VERDE



CALMA



ORGULLO



FELICIDAD



ALEGRÍA