

**Mi
CUADERNITO DE
EMOCIONES**



Mi NOMBRE ES:

EMONSTRUITOS

¡Hola! Nosotros somos los Emonstruitos
y junto a Fundación MAPFRE, queremos que conozcas
la importancia de procurar nuestro Bienestar Emocional.

¿Iniciamos? ¡El futuro está en tus manos!



Mi nombre es: _____

Grado: _____ Grupo: _____

Mi escuela es: _____

Fundación
MAPFRE

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

VIVIR
EN
SALUD



LAS EMOCIONES

SORPRESA : es una emoción ambigua, es decir, puede ser positiva o negativa. Se trata de una reacción física y cognitiva causada por algo imprevisto, novedoso o extraño, aunque también puede tratarse de un evento o suceso inesperado.



TRISTEZA: se desencadena por una pérdida significativa y puede producir pérdida del placer e interés, además, hay desmotivación y pérdida de esperanza. A nivel físico, se manifiesta con el llanto o con una expresión de preocupación.



ASCO: El asco suele darse ante estímulos desagradables que son potencialmente peligrosos o molestos.



MIEDO: es la emoción experimentada ante un peligro real, inminente o imaginario. Su función es prepararnos para la supervivencia, para dar una respuesta rápida y eficaz ante una amenaza

ENOJO: se manifiesta en una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación,



se genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados y requerimos una respuesta urgente.

ALEGRÍA : provoca un sentimiento de placer por un suceso o situaciones favorables. Esta emoción nos proporciona una experiencia de satisfacción, bienestar, placer, agrado y plenitud.





ACTIVIDAD 1

Ya sabes que cuando nos pica un **Emonstruito** empezamos a sentir un montón de emociones. ¿Ayudas a los personajes a saber qué **Emonstruito** les ha picado? Une con una línea al niño o niña con el emonstruito que le ha picado.



Recuerda que un conflicto se puede definir como una situación de la vida social o escolar, en que surge un choque de intereses, opiniones, objetivos, etc. Es importante identificar qué está pasando, cómo nos hace sentir, conversar con la o las personas involucradas y generar soluciones y llegar a acuerdos para resolverlos de la mejor manera.

ACTIVIDAD 3

Lee con atención el siguiente conflicto entre hermanos, elige la mejor opción y explica por qué.

Juan y Ricardo son hermanos y comparten la misma habitación, pero siempre está desarreglada porque Juan deja todo fuera de su lugar. Su mamá, cansada de ver siempre el desorden, les dijo que si no mantenían en orden su recámara durante la semana completa, no los iba a dejar salir el fin de semana.



OPCIONES DE SOLUCIÓN

a) Ricardo le dice a Juan:
"¡Me las vas a pagar, si me castigan porque tú no recoges tus cosas!".

b) Juan le dice a Ricardo: "¿Qué te parece si entre los dos arreglamos la recámara los lunes y después nos turnamos un día cada quien?, así la mantendremos arreglada todos los días y podremos salir los fines de semana".

MEJOR OPCIÓN
¿Por qué?



