



Educación emocional

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



Para comenzar

En esta situación de aprendizaje tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan.

Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma "Bienestaremocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Las emociones



Los sentimientos



La inteligencia
emocional



Las habilidades
emocionales



¿Qué voy a aprender?

A lo largo de esta situación de aprendizaje trabajarás con tu educación emocional. Serás capaz de **identificar** tus propias **emociones** y las que tienen las demás personas, conociendo qué tipos de emociones existen.

Aprenderás la diferencia que existe entre **sentimiento** y **emoción**, y también conocerás los **componentes** básicos de una emoción.

Además, vamos a explicar qué es la **inteligencia emocional** y conocerás qué **habilidades** puedes desarrollar para gestionar tus emociones y desarrollarte como persona.



. Itinerario de aprendizaje

A flor de piel
Clasificamos las emociones y las diferenciamos de los sentimientos.



Inteligencia emocional
Reflexionamos sobre qué es la inteligencia emocional.

Habilidades emocionales
Conocemos la importancia de las habilidades emocionales.



Poniéndote en los zapatos de otro
Nos ponemos en el lugar de las otras personas para conocer sus emociones.

Para terminar, ¿qué he aprendido?
Comprobarás qué has aprendido.



Lectura facilitada

A flor de piel

Clasificamos las emociones y las diferenciamos de los sentimientos.

Inteligencia emocional

Reflexionamos sobre qué es la inteligencia emocional.

Habilidades emocionales

Conocemos la importancia de las habilidades emocionales.

Poniéndote en los zapatos de otro

Nos ponemos en el lugar de las otras personas para conocer sus emociones.

Para terminar, ¿qué he aprendido?

Comprobarás qué has aprendido.



Consejos para realizar las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus

compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Trabajo en parejas

Leed con atención el enunciado.

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respeta a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respeta a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respeta los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la

actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respetad a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus

ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeta a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de “Bienestar emocional”

[https://deltibio.com/actividad-emocional/actividad-emocional-bienestar-emocional/](#)

A flor de piel. Las emociones y los sentimientos



Emociones y sentimientos

Las emociones son una serie de señales que nuestro cuerpo nos envía cuando algo está sucediendo a nuestro alrededor o dentro de nosotros. Son como las luces en un semáforo: cuando algo es divertido y emocionante, la luz puede ponerse verde y nos sentimos felices. Cuando algo nos asusta o nos hace sentir mal, la luz podría ponerse roja y nos sentimos tristes o enojados. Las emociones nos ayudan a entender cómo nos sentimos en diferentes situaciones.

Los sentimientos, por otro lado, son como las palabras que usamos para describir esas emociones. Si sientes mucha alegría, podrías decir "¡Estoy tan feliz!", y, si algo te hace enojar, podrías decir "¡Estoy molesto!". Los sentimientos son como los nombres de las emociones, y nos ayudan a comunicarnos con los demás y a entender cómo se sienten ellos también. Ejemplo de sentimientos positivos serían la amistad, el cariño, la confianza, etc. Y ejemplos de sentimientos negativos serían el rencor, el odio, la indiferencia, etc.

Para resumir, las emociones son como las señales o luces que nos dicen cómo nos sentimos en el interior, y los sentimientos son como las palabras que usamos para compartir esas emociones con los demás. ¡Ambos son importantes para entender y comunicar nuestras experiencias emocionales!



Actividad 1... ¿Qué sabes de las emociones y los sentimientos?

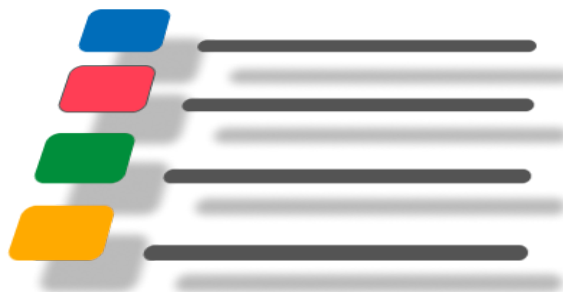
Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Responde a las siguientes preguntas:



2 ✓ 0 ✗ 0 ∞ 0

00:00



[Pulse aquí para jugar](#)



El nombre de las emociones

Expresar nuestras emociones significa **identificar qué estamos sintiendo para poder compartirlo con quien nos rodea**: expresar alegría, liberar la tristeza, compartir la felicidad, pedir consuelo... es esencial para comunicarnos con los demás.

Pero, antes de poder comunicarnos, tenemos que saber identificar nuestras emociones, aprender a ponerles nombre y buscar la mejor forma de

expresarlas.

Seguro que tú ya conoces muchas de las emociones básicas, ¿verdad? Mira la siguiente imagen:



Alegría



Tristeza



Miedo



Ira



Asco



Sorpresa



Actividad 2. Las emociones

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

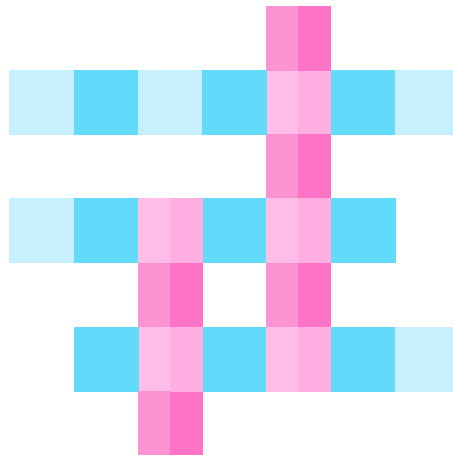
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

¡Encuentra las 6 emociones básicas que están escondidas en esta sopa de letras!



6 ✓ 0 ⌚ 0

00:00 📄 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)



Llévame a casa

En este cortometraje de animación puedes ver **cómo se reflejan muchas de estas emociones**. Presta atención, después hablaremos de ellas.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://player.vimeo.com/video/72922772?title=0&byline=0>



Actividad 3. Reflexionando

Duración: 5 minutos

Agrupamiento: individual

Enumera aquellas emociones que has identificado en el vídeo anterior.

Escríbelas en tu cuaderno y coméntalas con el resto de la clase.



Actividad 4. Identificamos nuestras emociones

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: trabajo individual + trabajo en pareja

Anota en tu cuaderno en qué momento de tu vida has sentido algunas de las emociones que hemos visto hasta ahora; para ello tomarás de referencia la siguiente tabla.

Emoción	Situación vivida	Reacción física	¿Por qué percibes esa emoción?
<i>Ejemplo:</i> Miedo	<i>Ejemplo:</i> Examen de matemáticas	<i>Ejemplo:</i> Dolor de barriga	<i>Ejemplo:</i> Porque tengo miedo a suspender
...	...	...	...

Una vez completada la tabla, en parejas, compartirás esta información con un compañero de clase.



Actividad 5. Nuestras emociones a través de las canciones

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

En grupo, pensad en 5 canciones que os gusten y escribid de cada canción la estrofa más conocida. A continuación, **anotad las emociones que han salido a través de las canciones organizándolas en emociones positivas y emociones negativas**. Cuando hayáis terminado, compartid vuestras conclusiones con el resto de la clase.

Ayudaos de la siguiente tabla para realizar la actividad:

Título de la canción	Estrofa más conocida	Emociones positivas	Emociones negativas



Inteligencia emocional y habilidades emocionales



¿Qué son y cómo nos pueden ayudar?

La **inteligencia emocional** es como aprender a entender y manejar tus propios sentimientos, así como los sentimientos de otras personas. Te ayuda a saber por qué te sientes de cierta manera y a saber qué hacer cuando te sientes así.

También te ayuda a ser amable y comprensivo con los demás, y a resolver problemas de manera calmada. En resumen, **es como aprender a entender y manejar tus emociones para tener relaciones felices y tomar decisiones inteligentes.**



Las **habilidades emocionales** son las herramientas que te ayudan a entender y controlar tus propios sentimientos y los sentimientos de las personas a tu alrededor. Son como **aprender a escuchar lo que tus emociones te dicen** y cómo usar esa información para tomar decisiones buenas. También se trata de saber cómo comunicarte de manera amable y **resolver problemas sin enojarte demasiado**. A medida que practicas estas habilidades, te vuelves más fuerte en el manejo de tus emociones y en las relaciones con los demás.



Escucha y/o lee. La nube en tu cabeza

Ahora escucha o lee el siguiente cuento.

Para escuchar el audio que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar

emocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<ud05ep_audio1_ap3_carolina.mp3>



Lectura facilitada

Ahora escucha el siguiente cuento:

Carolina tiene 11 años. Una mañana despertó con cierto mareo, desconcertada por una sensación extraña que no podía comprender. Una especie de nube oscura parecía cernirse sobre ella, aunque no era consciente de ella.

Mientras se dirigía a desayunar, la madre de Carolina se mostró sorprendida y preocupada al notar una extraña aura sobre su hija. Carolina, al ver la reacción de su madre, trató de restarle importancia; sin embargo, su madre insistió en que tenía una nube negra en la cabeza.

Preocupada, Carolina se apresuró al baño para examinar lo que estaba ocurriendo. Al ver su reflejo, se llenó de asombro y ansiedad. En ese momento, trató de tocarla, pero fue incapaz porque, cada vez que lo intentaba, la nube se alejaba, pero no se marchaba de su cabeza.

A pesar de sentirse insegura, Carolina se obligó a actuar con normalidad. Se vistió y se dirigió a la escuela, plagada de dudas sobre si los demás notarían la nube sobre su cabeza.

Cuando Carolina vio acercarse a su amigo Juan, sintió su corazón latir con fuerza preguntándose si él se daría cuenta de lo que le pasaba. Pronto entendió que nadie más que ella veía esa nube negra sobre su cabeza.

Ya en el colegio, una nueva mañana de clases comenzaba como cada día. El tutor entró y preguntó cómo estaban todos; Carolina no pudo compartir su verdad. Sabía que decir “Tengo una nube en la cabeza” no era una opción.

En cambio, Julia, una de sus amigas, sí que se atrevió a compartir con el resto de la clase que, al salir de casa, resbaló y se cayó de culo. Era un día de lluvia y

estaba todo empapado, y por ese motivo su uniforme estaba completamente mojado y sucio.

De repente, se escuchó una risotada enorme. Todos los compañeros se reían de Julia. Todos menos Carolina, que comenzó a sentir cómo la nube que tenía sobre su cabeza comenzaba a descargar agua y empaparla con cada carcajada que se escuchaba en el aula. Pero solamente lo sentía ella, porque nadie parecía darse cuenta. Cuanto más se reían de Julia, más empapaba la nube de Carolina.

Carolina ya no aguantó más, se levantó y enfrentó valientemente a Javi, el compañero que más se burlaba de Julia. Carolina le reprochó su falta de empatía y le preguntó cómo se sentiría él si estuviera en el lugar de Julia.

En ese momento, Julia, conmovida por el gesto, se acercó a Carolina y le dio un gran abrazo, susurrándole un "gracias" al oído.

En ese momento Carolina dejó de sentirse mojada; parece que por ese día su nube no tenía más gotas que echar.



Actividad 1

¿Qué representa esa nube en la cabeza de Carolina?

- ☐ Representa las emociones hechas un lío en la cabeza de la protagonista.
- ☐ Representa tener un mal día.
- ☐ Representa una emoción negativa.

¡Correcto!

Incorrecto.

Incorrecto.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- ☐ Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).
- ☐ Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

Opción correcta

Incorrecto

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto



Actividad 2

Selecciona las emociones que puede haber tenido la protagonista cuando se rieron de su amiga.

Encuéntralas en esta sopa de letras.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Actividad 3

Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.



La nube de Carolina deja de empaparla porque actuó pensando en su amiga Julia y en cómo se podía estar sintiendo.

☐ Verdadero ☐ Falso

Verdadero



Actividad 4. Reflexionamos en clase

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: gran grupo

Debatid sobre las siguientes preguntas.

¿Qué harías tú para eliminar la nube de tu cabeza?

¿Cómo se sintió Julia cuando escuchó que se reían de ella? ¿Alguna vez te has sentido así?

¿Cómo actuó Carolina al ver que todos se reían?

¿Es necesario ayudar cuando alguien lo está pasando mal?



Poniéndote en los zapatos de otro



La empatía

La empatía **nos permite reconocer y entender las emociones ajenas** e incluso las razones que explican **sus comportamientos** (por qué se comportan así y no de otra manera).

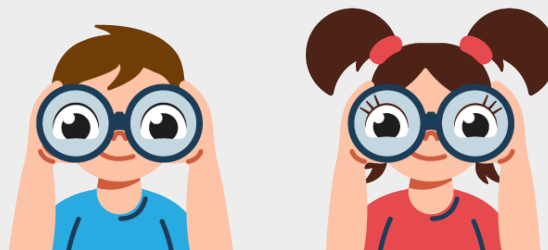
Si se emplea bien, es un arma contra la violencia. ¿Quién sería violento si es capaz de **ponerse en el lugar del otro** y puede sentir “en su propia piel” las posibles consecuencias de sus actos?



Las personas empáticas se caracterizan por:

Ser buenos observadores

Se fijan en las emociones de los demás y diferencian unas de otras.



Interpretar y comprender

de forma muy eficaz las necesidades de los demás.



Ponerse en el lugar del otro

sin esfuerzo, siendo respetuosos y tolerantes.



Entender que cada persona es diferente

y que esa diferencia nos enriquece.



Saber escuchar

Ejercen una **escucha activa**, mostrando:

- Una actitud de respeto hacia la persona que habla, aunque su mensaje parezca irritante o aburrido.
- Una mentalidad abierta, dispuesta a escuchar y a intentar comprender lo que dice la otra persona.
- Una consideración con la persona que habla, ya que merece atención.



Ser capaz de comunicarse de forma efectiva,

recibiendo los mensajes con precisión, iniciando y manteniendo conversaciones, expresándonos con claridad, demostrando que los demás son comprendidos y compartiendo emociones.



Apoyo visual



Ser buenos observadores. Se fijan en las emociones de los demás y diferencian unas de otras.



Interpretar y comprender de forma muy eficaz las necesidades de los demás.



Ponerse en el lugar del otro sin esfuerzo, siendo respetuosos y tolerantes.



Entender que cada persona es diferente y que esa diferencia nos enriquece.



Saber escuchar. Ejercen una **escucha activa**, mostrando:

- Una actitud de respeto hacia la persona que habla, aunque su mensaje parezca irritante o aburrido.
- Una mentalidad abierta, dispuesta a escuchar y a intentar comprender lo que dice la otra persona.
- Una consideración con la persona que habla, ya que merece atención.



Ser capaz de comunicarse de forma efectiva, recibiendo los mensajes con precisión, iniciando y manteniendo conversaciones, expresándonos con claridad, demostrando que los demás son comprendidos y compartiendo emociones.



RECUERDA

Los beneficios de ser una persona empática son:

- Mejora la comunicación.
- Te sientes mejor contigo mismo.
- Fortaleces tus relaciones con tu familia, amigos...
- Conoces otros puntos de vista.
- Resuelves mejor los conflictos.
- Eres menos negativo y no tienes prejuicios hacia los demás.



Actividad 1. Conoce mi historia

Mira el siguiente vídeo, en el que Antonio Romero cuenta su historia. Cuando lo hayas visto, comienza el juego.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://www.youtube.com/embed/Wp3o6gm-sdg>

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



6 ✓ 0 ✗ 0 ⚙ 0

00:00 🖱 🗑



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 2. Me pongo en tu lugar

Duración: 20 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

Me pongo en tu lugar

Juntaos en pequeños grupos de entre 4 y 6 miembros y realizad la siguiente actividad.

1. Copiad tal cual la imagen de esta actividad en un folio. Como veis, está compuesta de cuatro situaciones problemáticas y de un círculo azul central con unas preguntas.
2. El círculo central será donde colocarás un objeto giratorio, por ejemplo, un lápiz. Girad el lápiz y responded a las preguntas del círculo azul respecto a la situación problemática en la que haya parado de girar el lápiz (por la parte de la mina).

Un compañero que recibe muchas felicitaciones por sus buenas notas.

Una compañera se cae en el recreo y todos empiezan a burlarse.

¿Cómo crees que se siente?

¿Qué podemos hacer para mejorar la situación, en caso de que sea necesario?

Una compañera que no sabe la respuesta cuando le pregunta el docente y todos se ríen.

Un compañero al que empujan en la fila.



Actividad 3. Selecciona

Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.



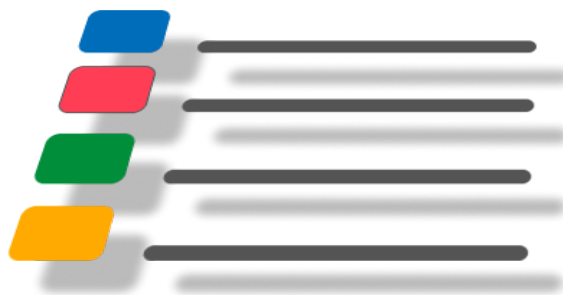
Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



4 ✓ 0 ✗ 0 🧪 0

00:00 🔄 🗑️



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 4. Crea tu propio eslogan

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

Fíjate en las siguientes citas:

“

El respeto que das a los demás es un claro reflejo del respeto que te das a ti mismo.

ROBIN SHARMA

“

Siempre es más valioso tener el respeto que la admiración de las personas.

ROUSSEAU

“

El amor es respeto mutuo del uno por el otro.

SIMONE ELKELES

En pequeños grupos, cread en vuestros cuadernos una frase, cita o eslogan sobre la importancia de respetarnos. Para ello, es importante crear frases creativas y motivadoras. Utilizad una cartulina.

Estas son las instrucciones:

1. **Tema.** Elegid un tema relacionado con la **importancia de respetarnos**.
2. **Mensaje.** Reflexionad sobre el mensaje que queréis transmitir a través de vuestro cartel.
3. **Diseño.** Utilizad vuestra creatividad para diseñar el cartel. Podéis incluir imágenes realizadas por vosotros mismos. Aseguraos de que el **diseño** sea **claro** y **atractivo**, y que sea **accesible** a todas las personas.
4. **Presentación.** Compartidlo con el resto de los compañeros de clase, explicando el mensaje que queréis transmitir.



Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

A continuación, te mostramos algunas actividades para evaluarte.

Por último, realiza el ejercicio final de esta situación de aprendizaje, que te servirá para trasladar a una situación particular los conceptos y tareas que has visto a lo largo de ella.

Actividad 1. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Los sentimientos se caracterizan por la brevedad, segundos, minutos, horas o días (difícilmente semanas o meses).

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 2. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Las emociones positivas son aquellas que nos hacen sentir bien, nos proporcionan agrado (alegría, esperanza, amor, confianza...).

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 3. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Las personas empáticas no tienen una escucha activa hacia los demás.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 4. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos en función de nuestros pensamientos, sentimientos y experiencias.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 5. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Las personas empáticas no fortalecen sus relaciones con su familia y amigos.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- ☐ Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).
- ☐ Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

Duración: 20 minutos
Agrupamiento: individual

Producto final.

Es el momento ahora de continuar el cuento de Carolina. En esa nube sobre su cabeza tiene una mezcla de emociones y necesita ponerlas en orden.

Estas preguntas serán una guía para tu cuento:

- ¿Qué hará para que desaparezca esa nube?
- ¿A quién pedirá ayuda?
- ¿Cómo resolverá el problema?

Es necesario que utilices tu cuaderno y que pongas la máquina de la creatividad a funcionar.

Sigue estas instrucciones:

1. **Tema.** Elige un tema relacionado con **las emociones**.
2. **Mensaje.** Reflexiona sobre el mensaje que quieres transmitir.

3. **Estructura.** Debe tener un inicio, un desarrollo y un final.
4. **Diseño.** Utiliza tu creatividad, que el diseño sea claro y atractivo.
5. **Extensión.** El cuento no debe tener más de una página de largo.





Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid

