

el monstruo de colores

Doctor

de emociones

ANNA LENAS



Trabajar La Educación Emocional:

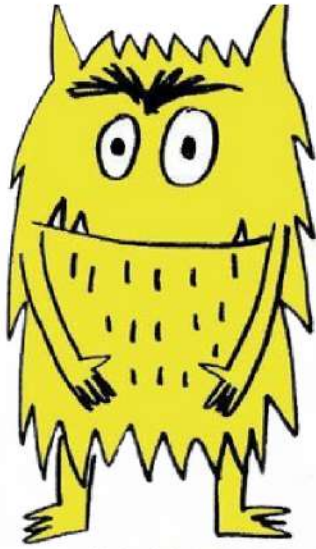
- Comprender nuestras emociones (identificarlas y ponerles nombre).
- Regular los sentimientos.



PARTE IDENTIFICACIÓN EMOCIONAL



EMOCIONES



ALEGRÍA



TRISTEZA



AMOR



CALMA

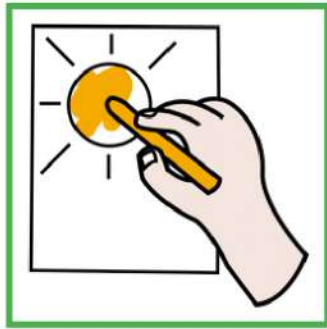


ENFADO



MIEDO

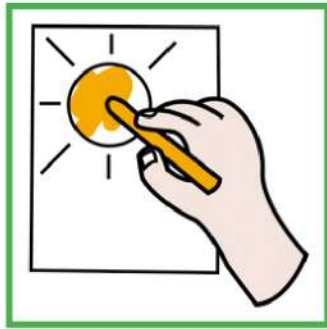
ELIGE LA EMOCIÓN CORRECTA



TRISTEZA



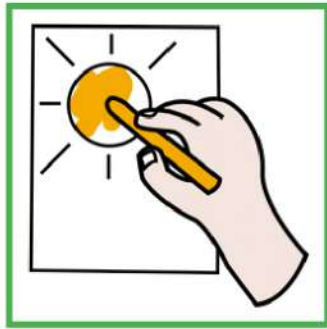
ELIGE LA EMOCIÓN CORRECTA



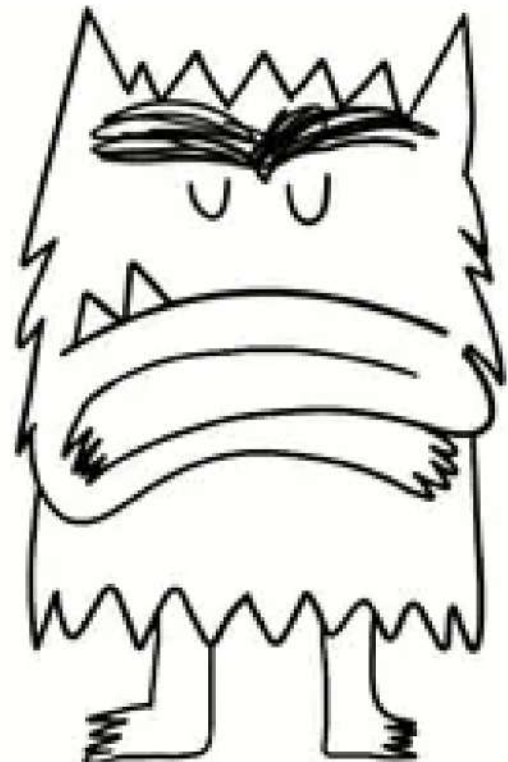
ALEGRÍA



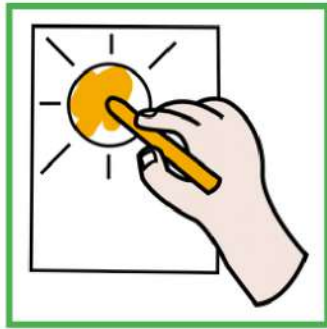
ELIGE LA EMOCIÓN CORRECTA



ENFADO



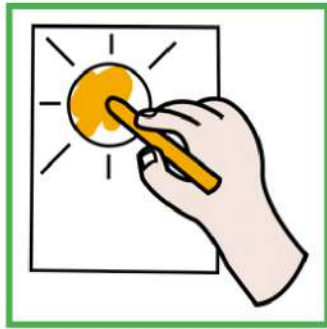
ELIGE LA EMOCIÓN CORRECTA



MIEDO



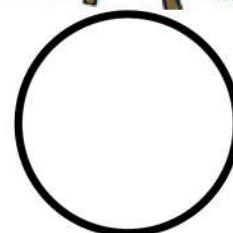
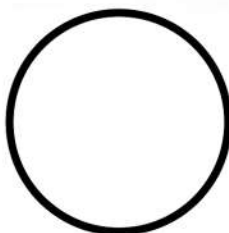
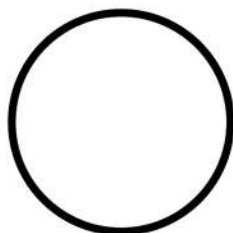
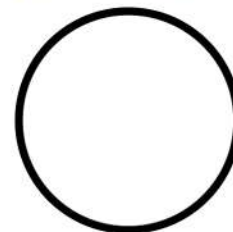
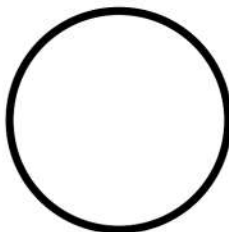
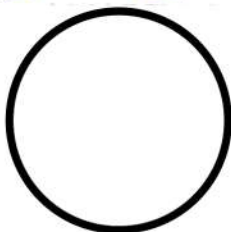
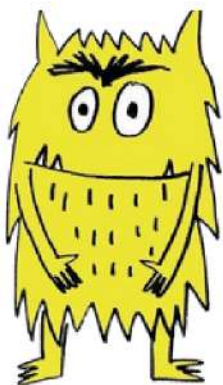
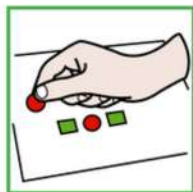
ELIGE LA EMOCIÓN CORRECTA



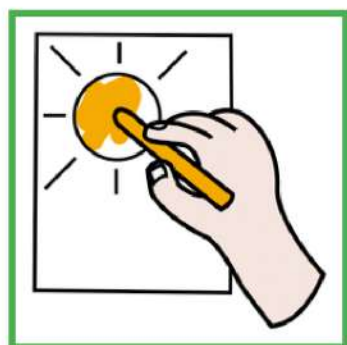
TRANQUILO



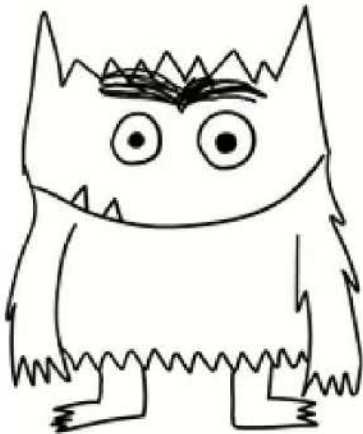
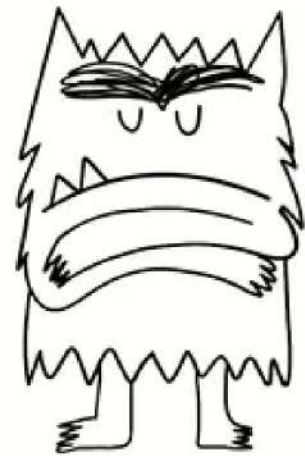
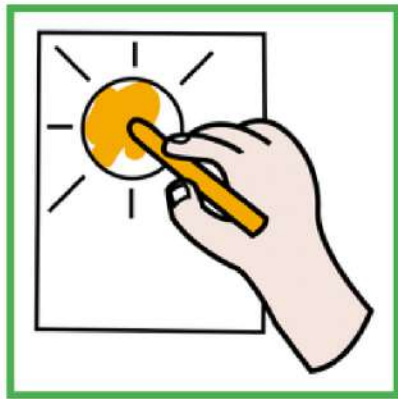
¿CÓMO ESTÁS?



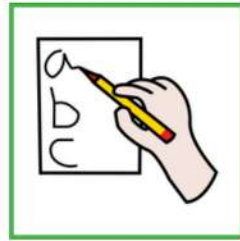
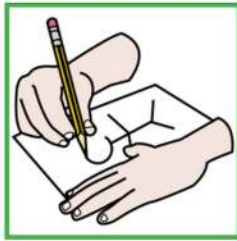
¿CÓMO ESTÁS?



¿CÓMO ESTÁS?



¿CÓMO ESTÁS?



HOY ME SIENTO...



CONTENTO



TRISTE



ENFADADO

DIBUJO CÓMO ME SIENTO



HOY ME SIENTO...



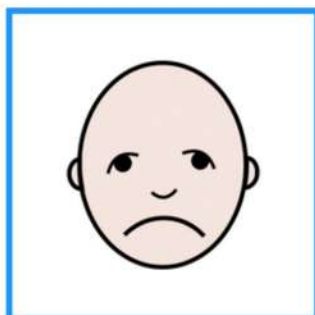
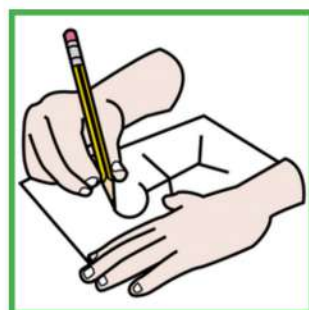
DIBUJO CÓMO ME SIENTO



C
CONTENTO

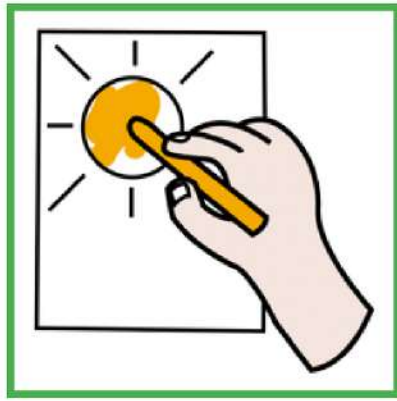
T
TRISTE

E
ENFADADO

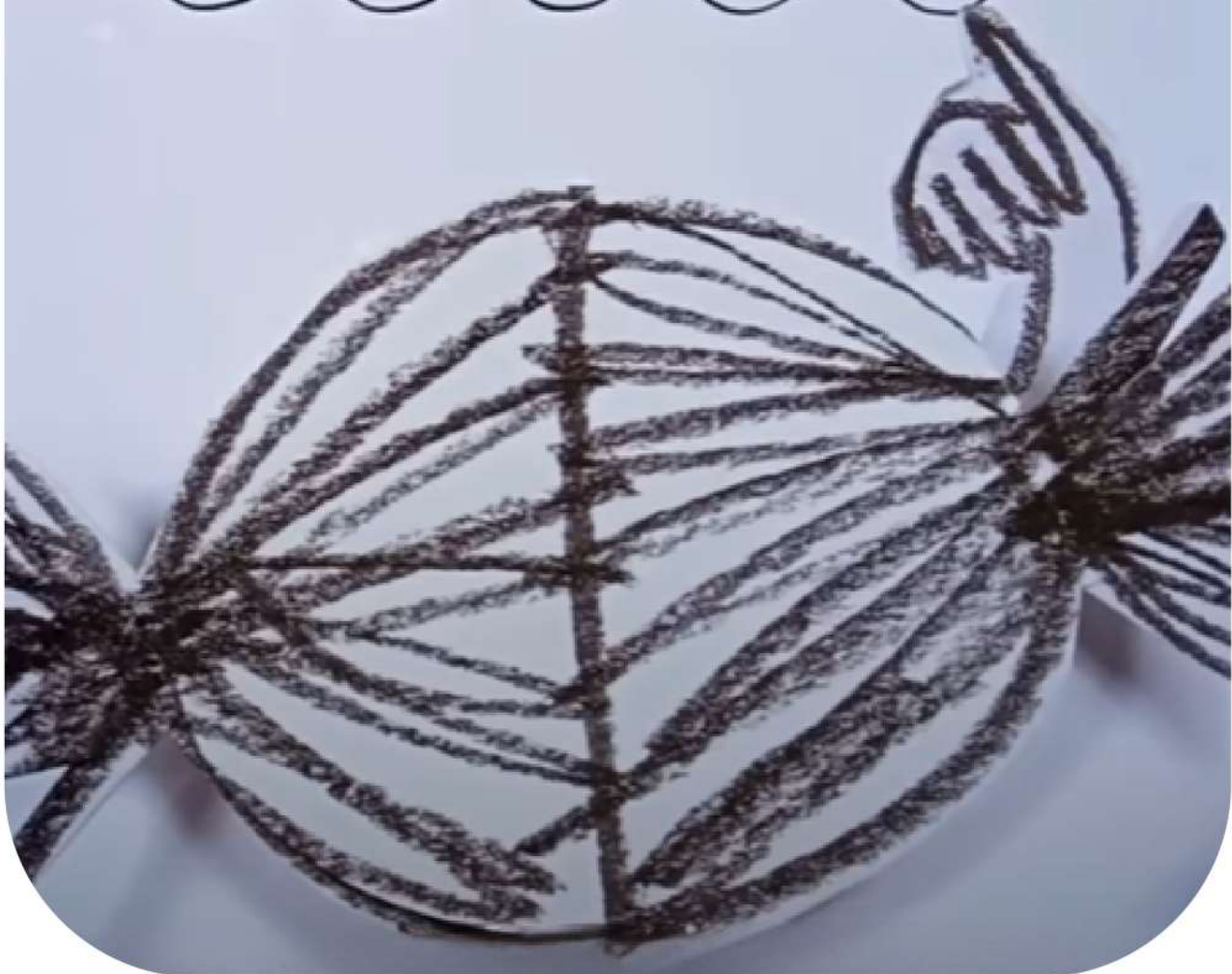


PARTE INTENSIDAD EMOCIONES





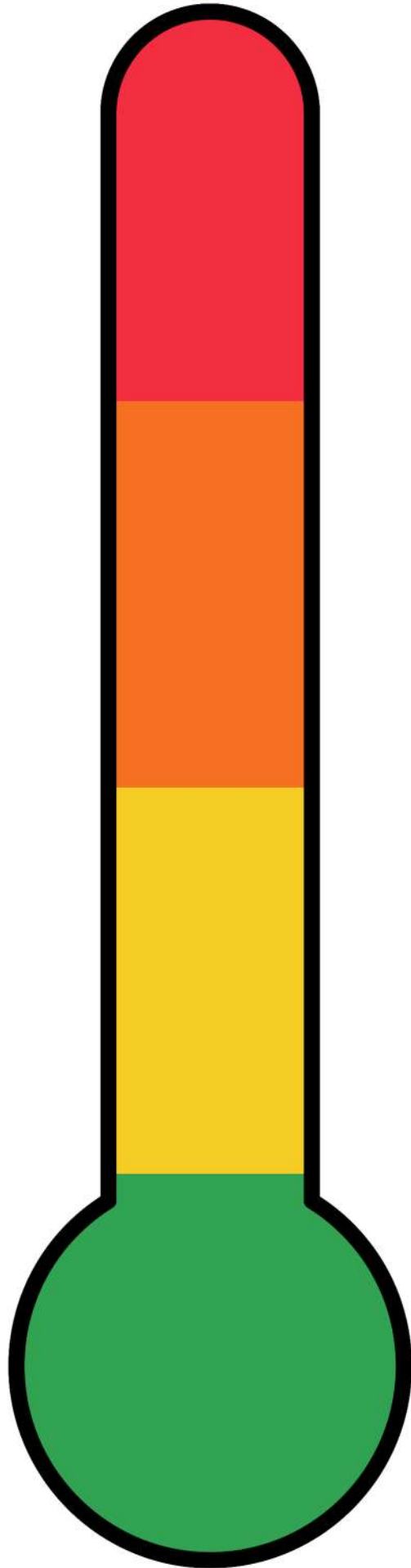
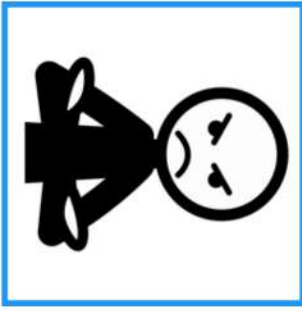
INTENSIDAD DEL malestar





RODEA LA INTENSIDAD



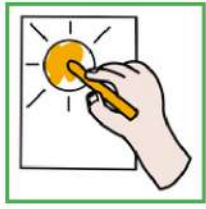


RODEA LA INTENSIDAD

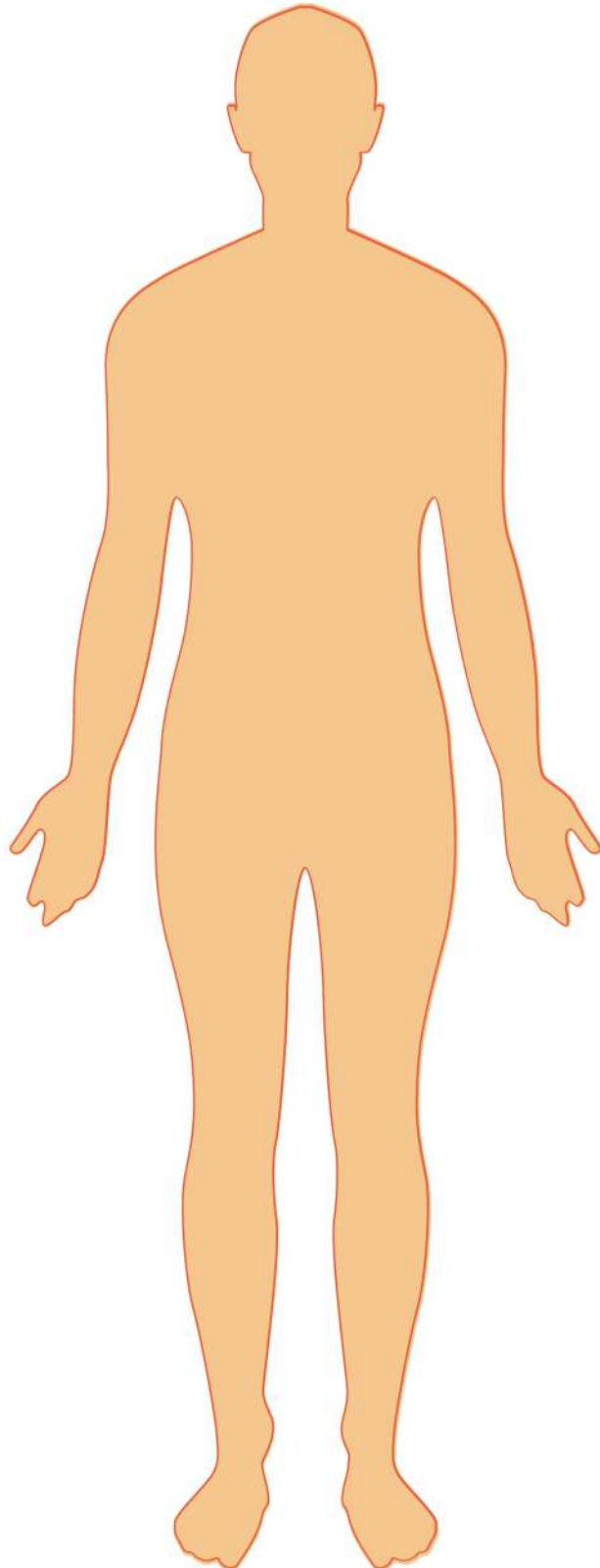




COLOREA DONDE SIENTES

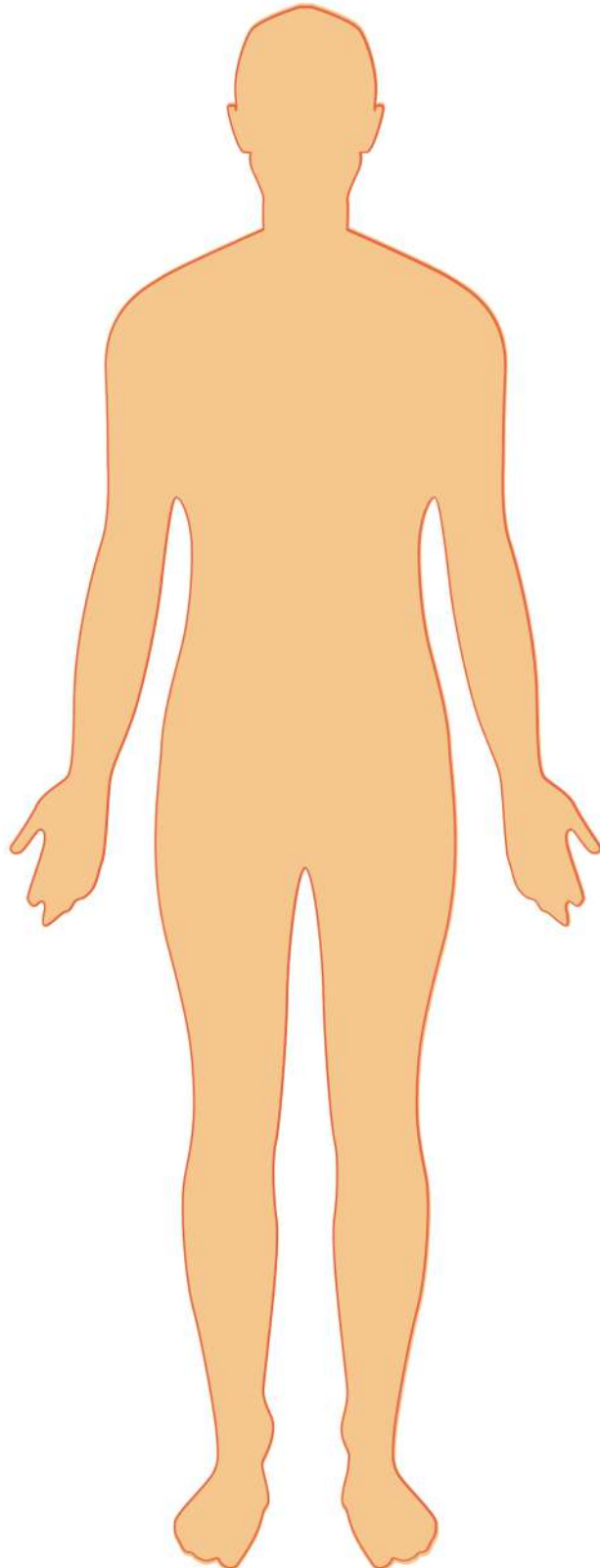


EMOCIÓN



COLOREA DONDE SIENTES

EMOCIÓN



COLOREA DONDE SIENTES

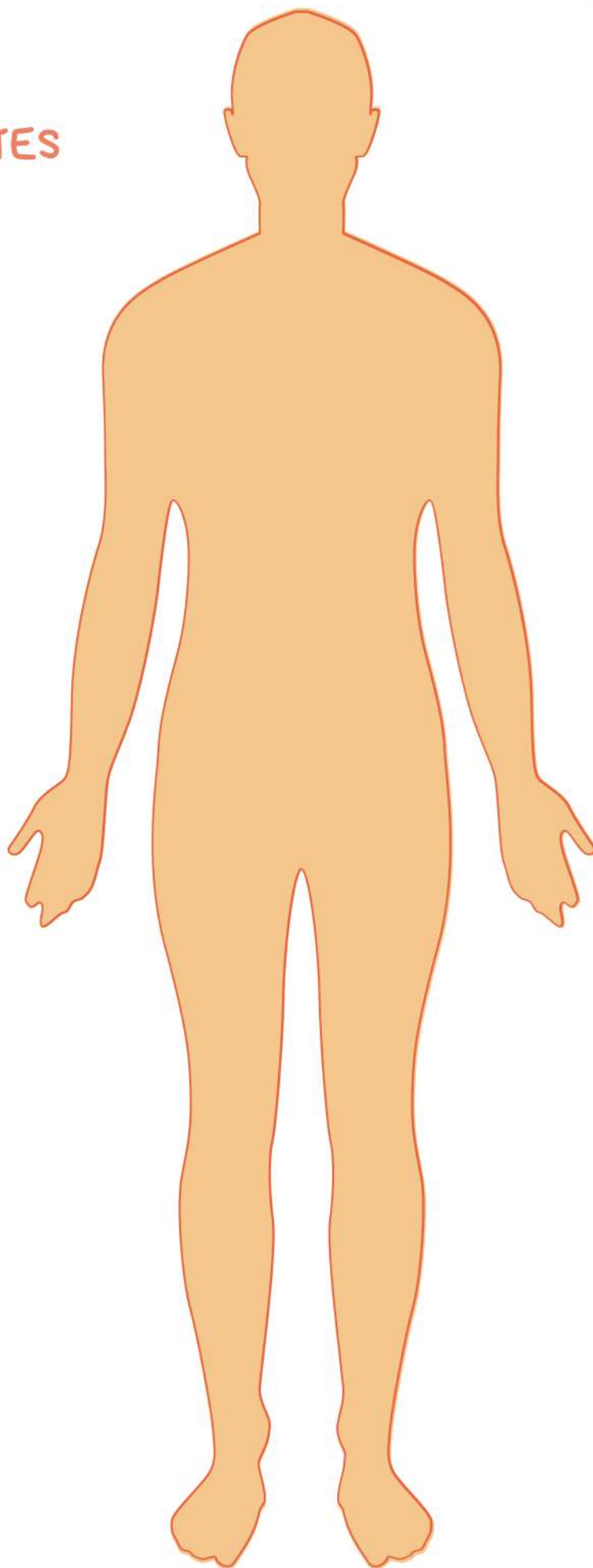
ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

ENFADO

TRANQUILIDAD



HOY ME SIENTO...

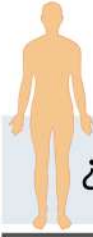
EXPRESO EMOCIÓN E INTENSIDAD



EMOCIÓN	IMAGEN	INTENSIDAD
FELIZ		
TRISTE		
SORPRENDIDO		
ENFADADO		
TRANQUILO		



EXPRESO EMOCIÓN E INTENSIDAD



EMOCIÓN	IMAGEN	¿DÓNDE LO SIENTES?
FELIZ		
TRISTE		
SORPRENDIDO		
ENFADADO		
TRANQUILO		



EXPRESO EMOCIÓN E INTENSIDAD



EMOCIÓN	IMAGEN	¿DÓNDE LO SIENTES?	INTENSIDAD
FELIZ			
TRISTE			
SORPRENDIDO			
ENFADADO			
TRANQUILO			



PARTE RECURSOS GESTIÓN EMOCIONAL



EJEMPLO

EXPRESO CÓMO ME SIENTO Y QUÉ HACER

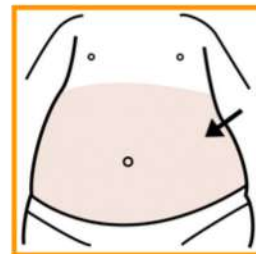
1. ¿QUÉ SIENTO?

Estoy nervioso porque tengo hambre.



2. ¿DÓNDE LO SIENTO?

En la barriga,



3. ¿CON QUÉ INTENSIDAD?

Un 8



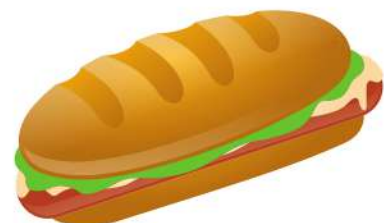
4. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Decirle a mi maestro que tengo hambre



5. ¿QUE NECESITO?

Pedir lo que necesito: mi bocadillo.



EXPRESO CÓMO ME SIENTO Y QUÉ HACER

¿QUÉ SIENTO?

¿DÓNDE LO SIENTO?

¿CON QUÉ INTENSIDAD?

¿QUÉ PUEDO HACER?

¿QUE NECESITO?

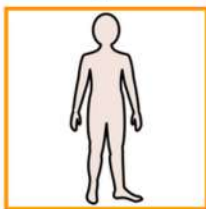


EXPRESO CÓMO ME SIENTO Y QUÉ HACER

¿QUÉ SIENTO?



¿DÓNDE LO SIENTO?



¿CON QUÉ INTENSIDAD?



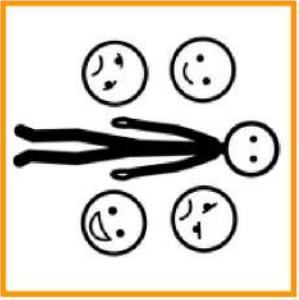
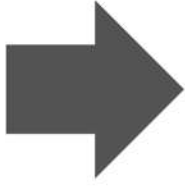
¿QUÉ PUEDO HACER?



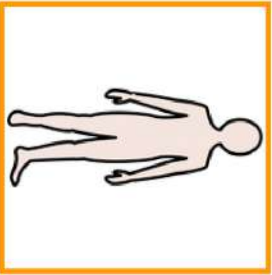
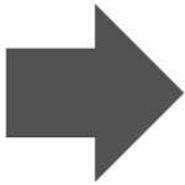
¿QUE NECESITO?



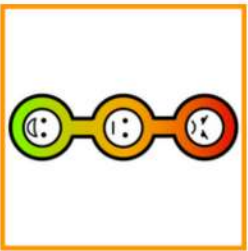
Five large, empty rounded rectangular boxes arranged horizontally, intended for writing responses.



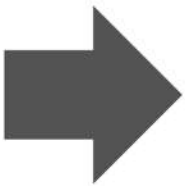
¿DÓNDE
LO SIENTO?



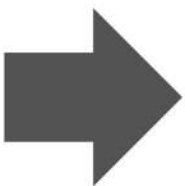
¿CON QUÉ IN
TENSIDAD?



¿QUÉ PUEDE
O HACER?



¿QUE NECESITO?



¿QUE NECESITO?

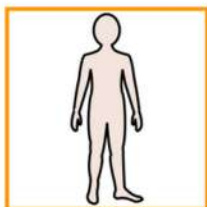


EXPRESO CÓMO ME SIENTO Y QUÉ HACER

¿QUÉ SIENTO?



¿DÓNDE LO SIENTO?



EXPRESO CÓMO ME SIENTO Y QUÉ HACER

¿CON QUÉ INTENSIDAD?



¿QUÉ PUEDO HACER?

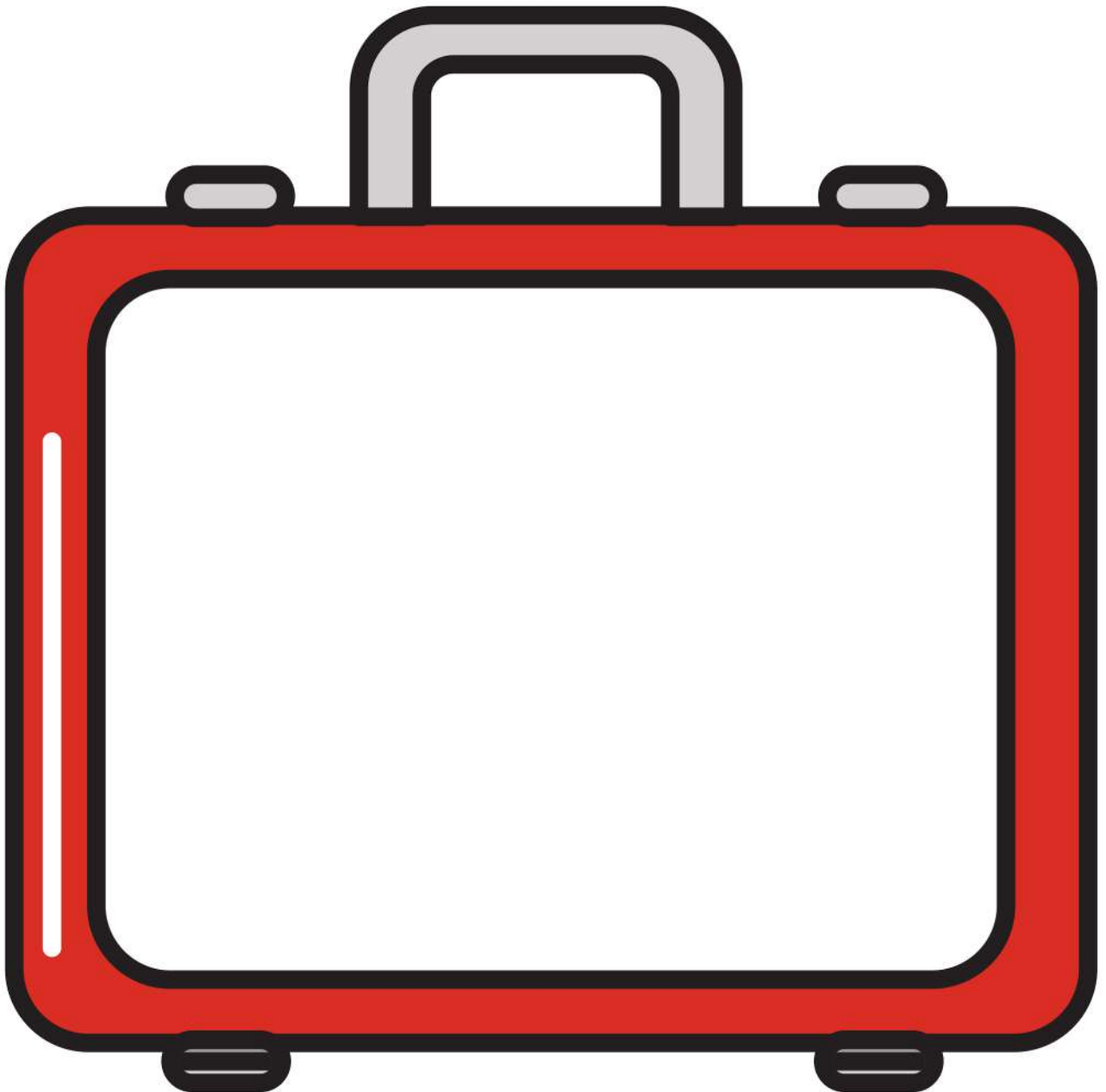




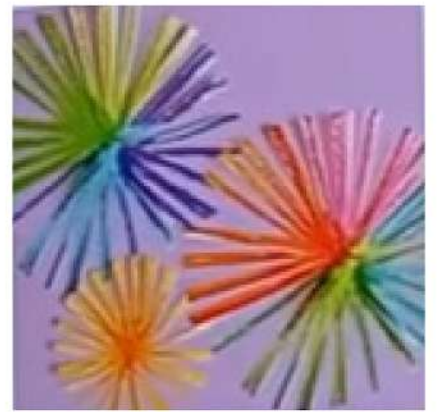
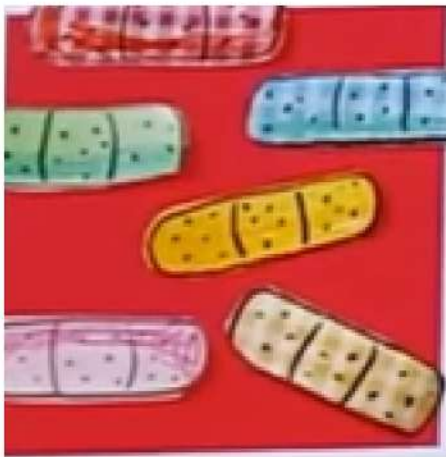
EXPRESO CÓMO ME SIENTO Y QUÉ HACER

¿QUE NECESITO?











Vaciar tus preocupaciones en un bote



Un abrazo

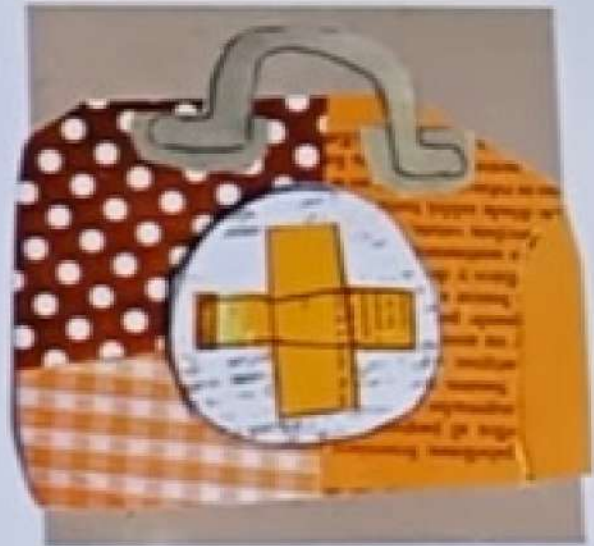


Pintar con acuarelas



Hacer yoga

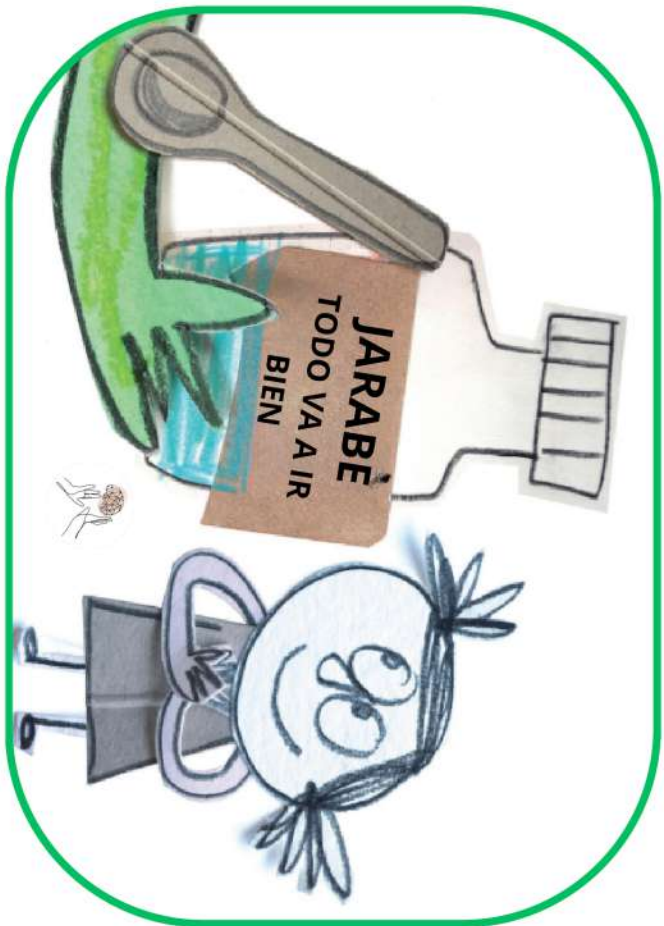














PARTE RELAJACIÓN



SIGUE EL CAMINO DE LA NIÑA



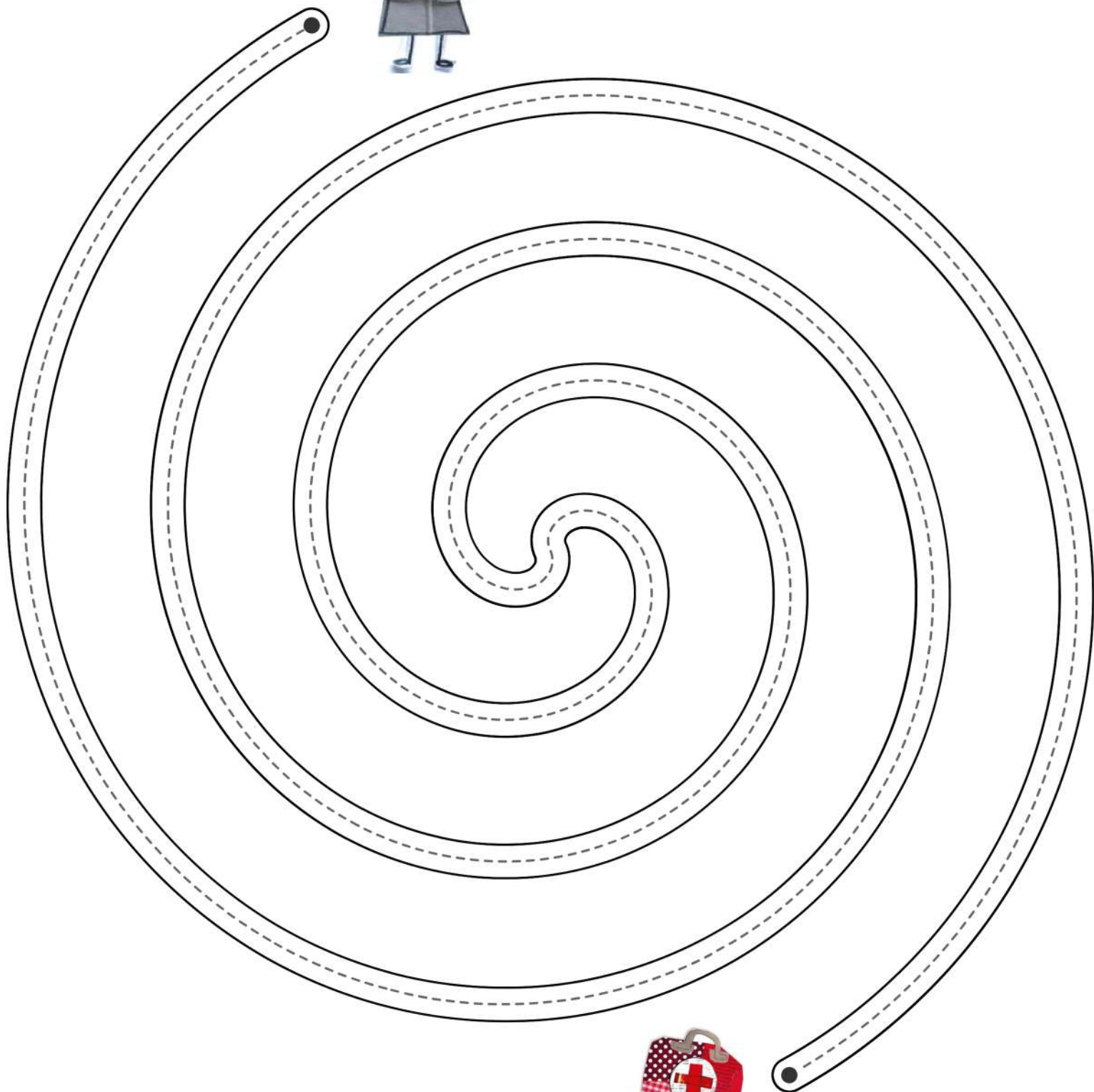
SIGUE EL CAMINO DE LA NIÑA



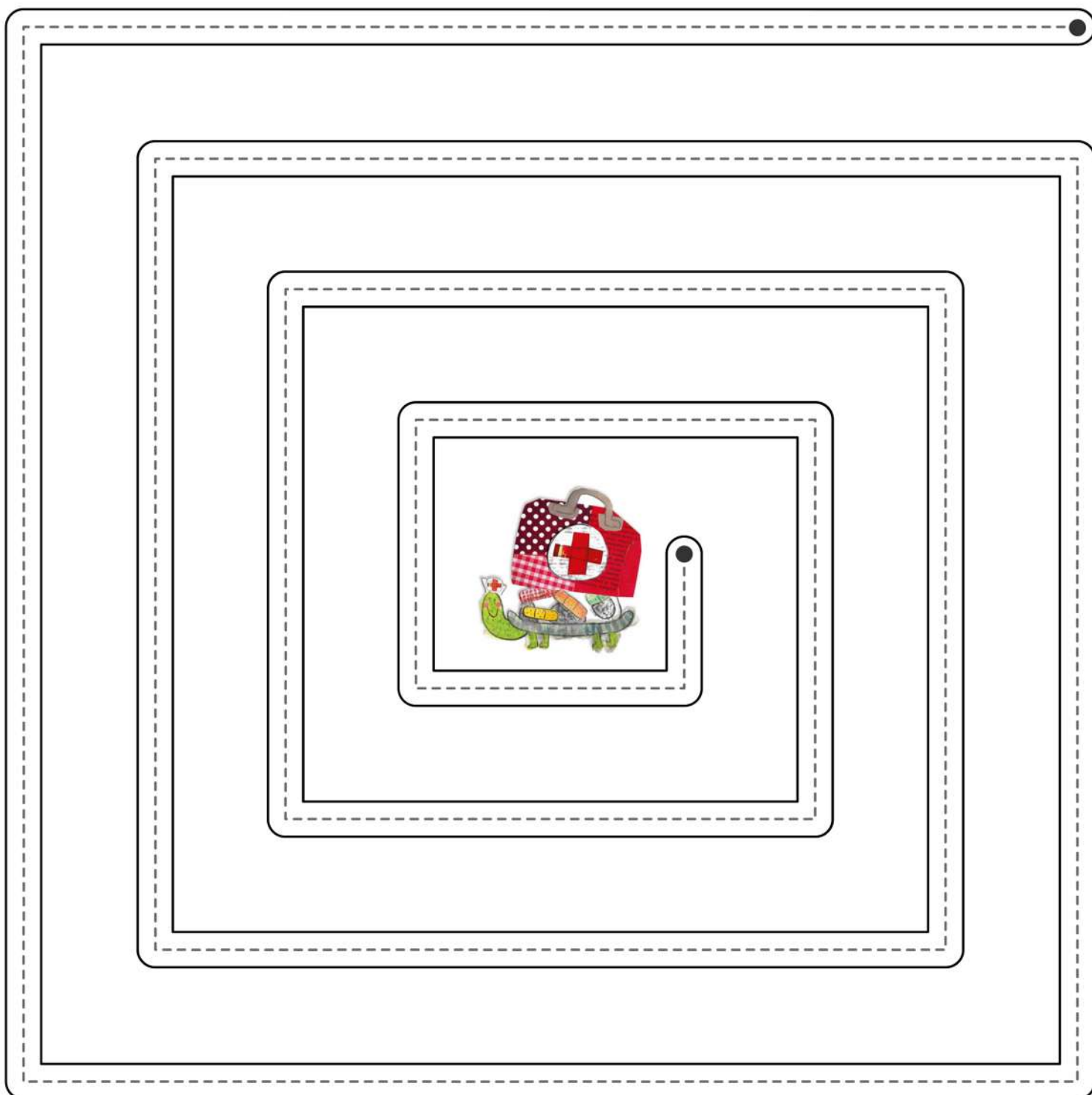
Autor pictogramas: Sergio Palao Procedencia: <http://catedu.es/arasac/> Licencia: CC (BY -NC) Autora: M^o Jesús Fernández. @a_traves_de_mis_sentidos. Canva Educación



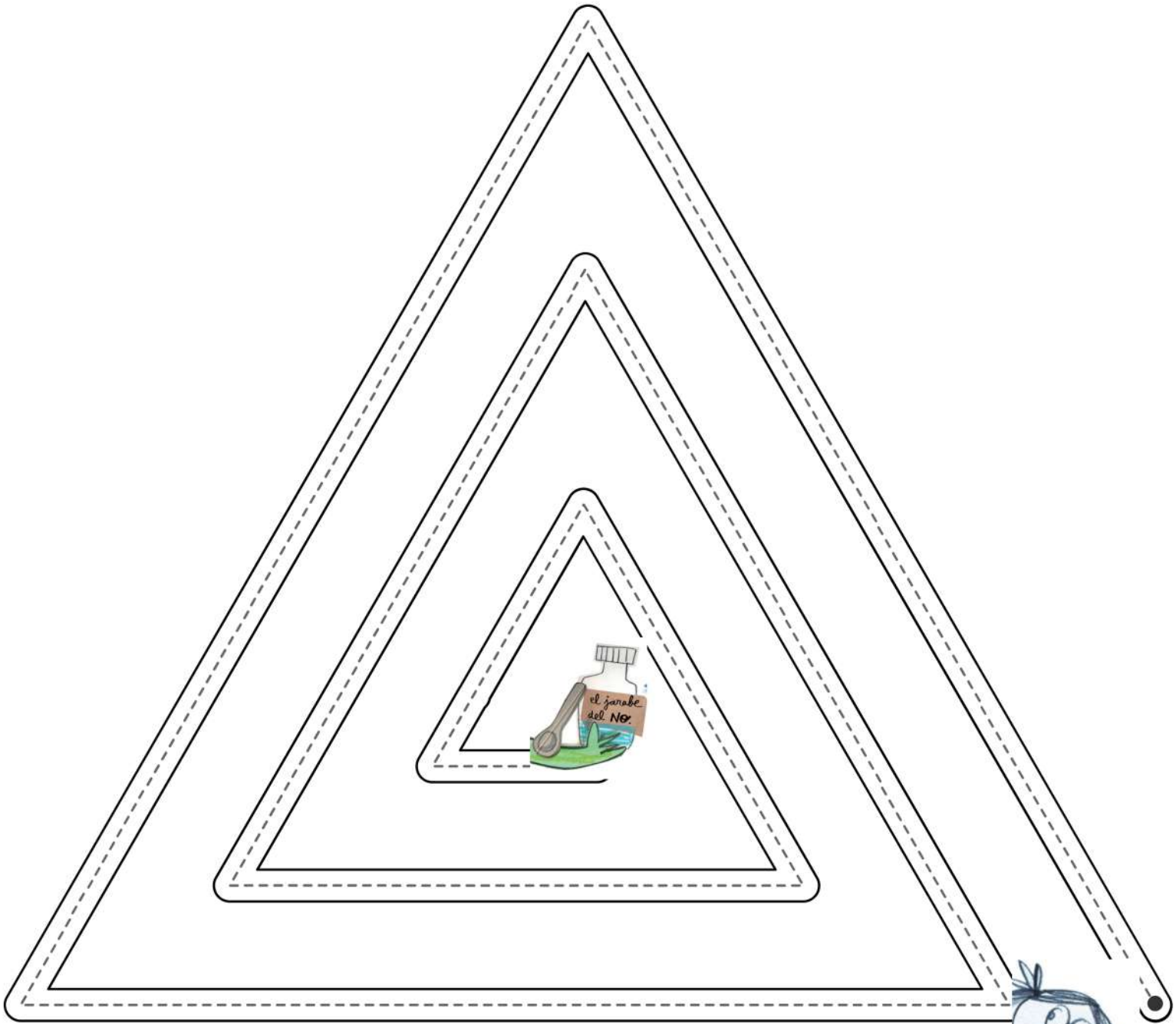
SIGUE EL CAMINO DE LA NIÑA



SIGUE EL CAMINO DE LA NIÑA



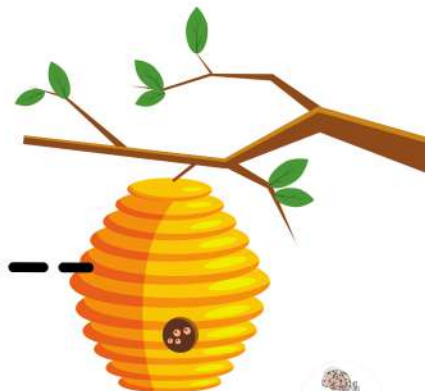
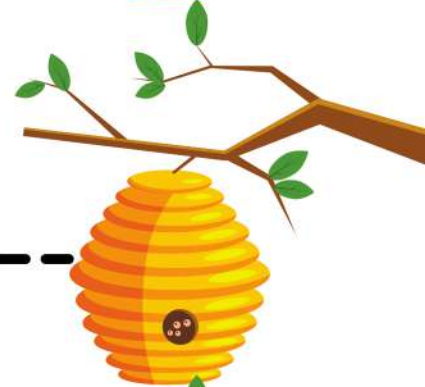
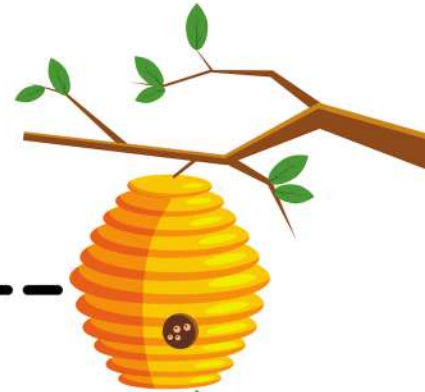
SIGUE EL CAMINO DE LA NIÑA



SIGUE EL CAMINO DE LA ABEJA



SIGUE EL CAMINO DE LA ABEJA

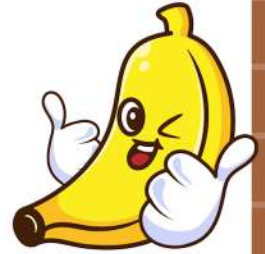
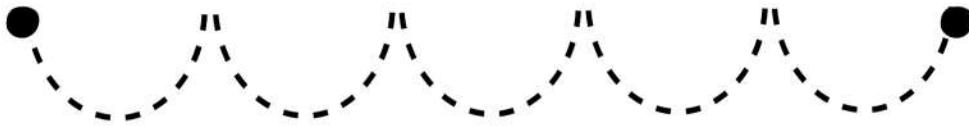


SIGUE EL CAMINO DE LA MARIPOSA

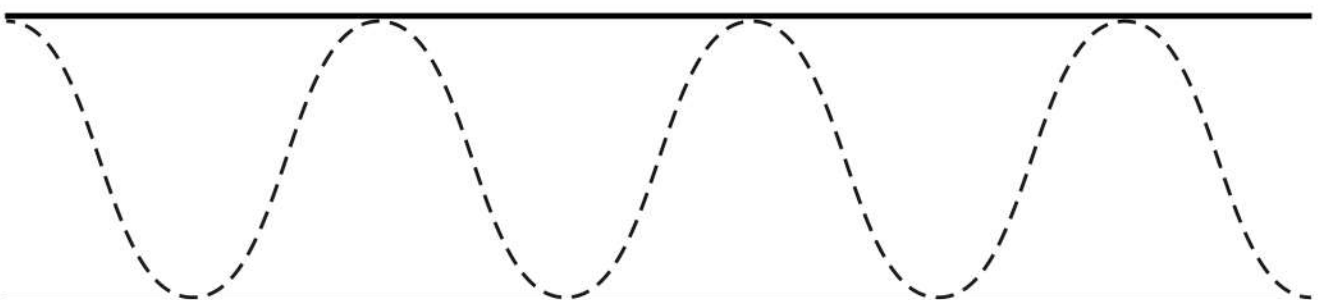
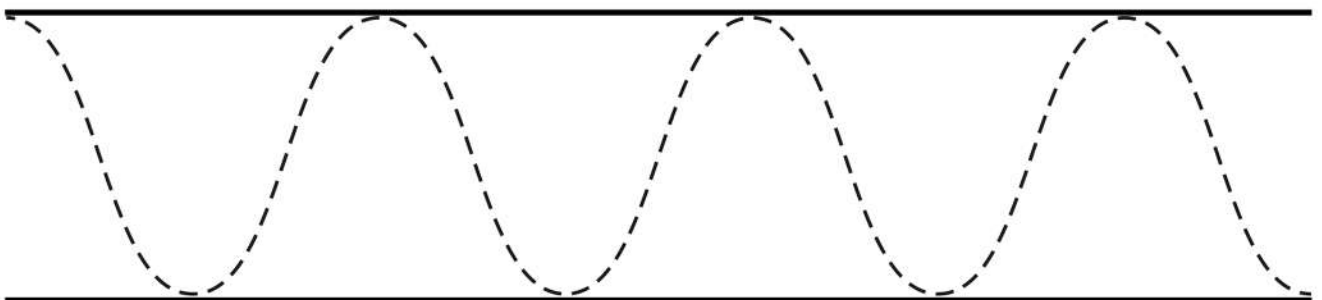
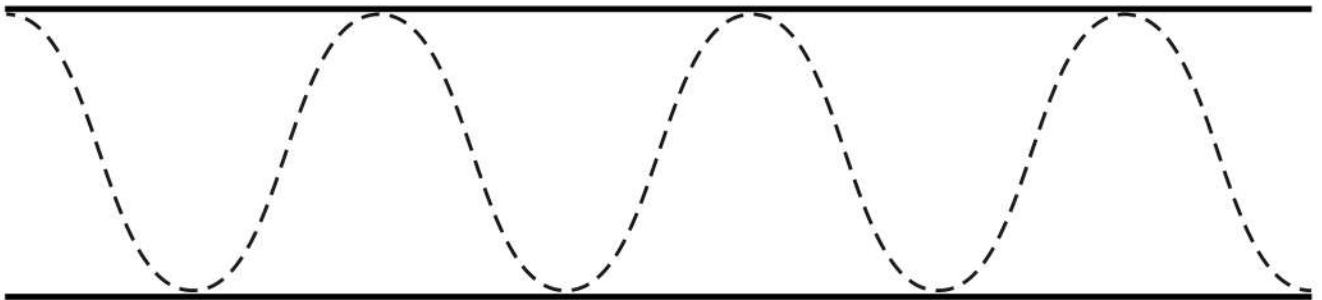
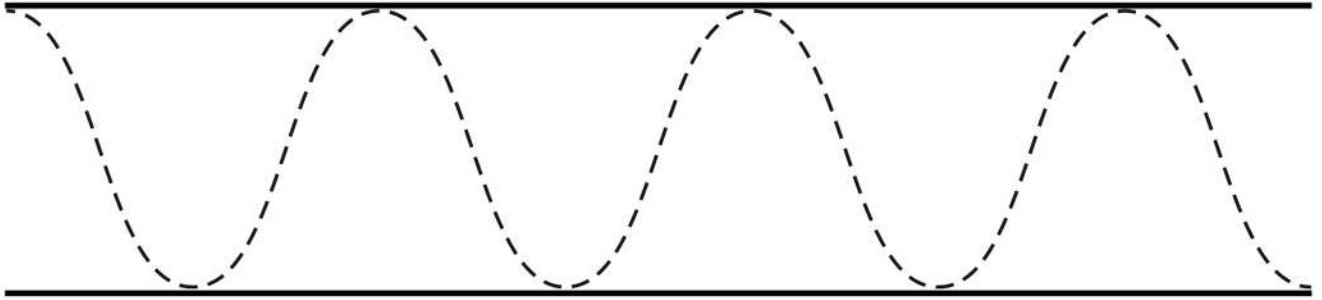




SIGUE EL CAMINO DEL MONITO



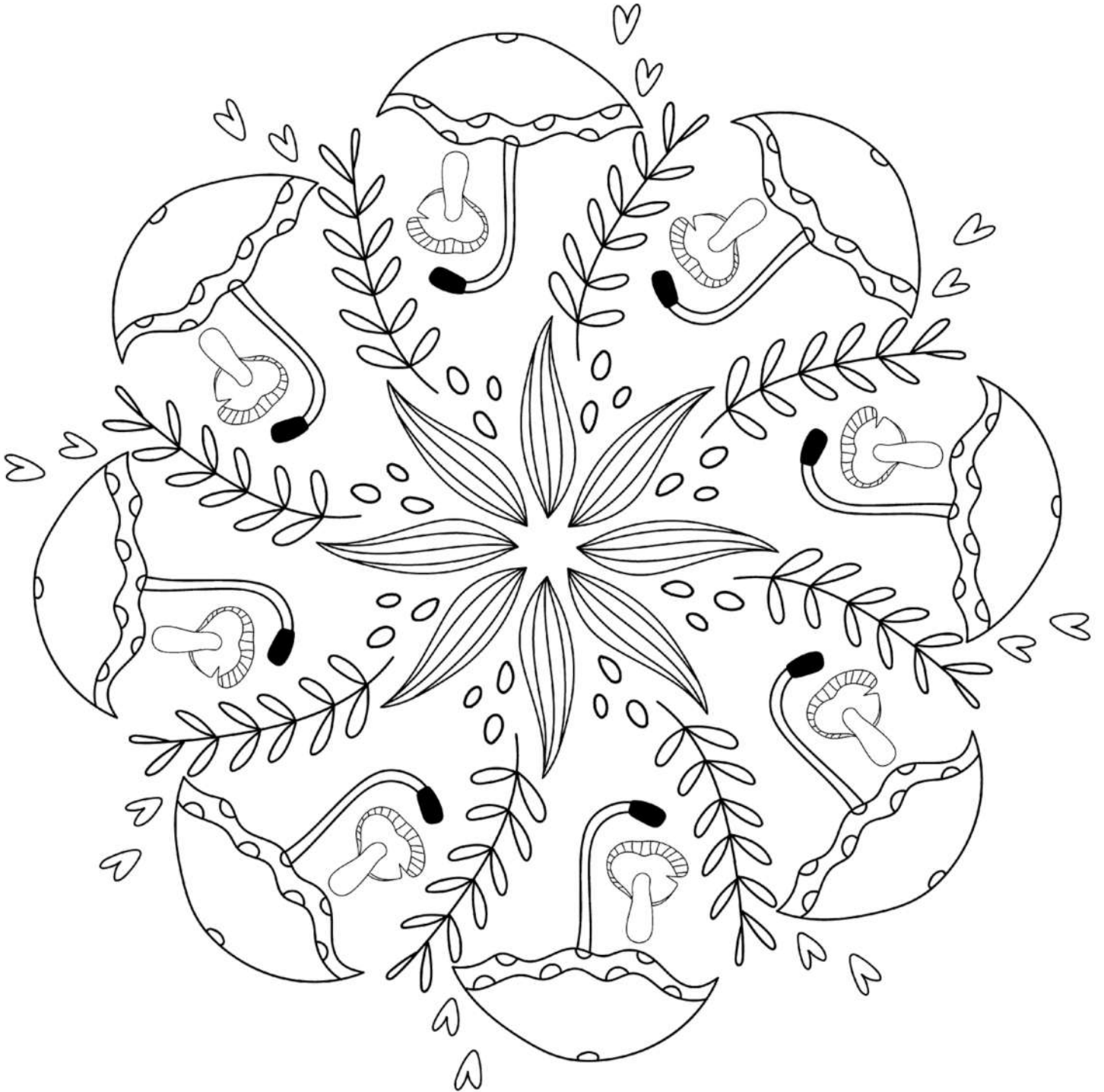
SIGUE EL CAMINO DEL MOSNTRUO



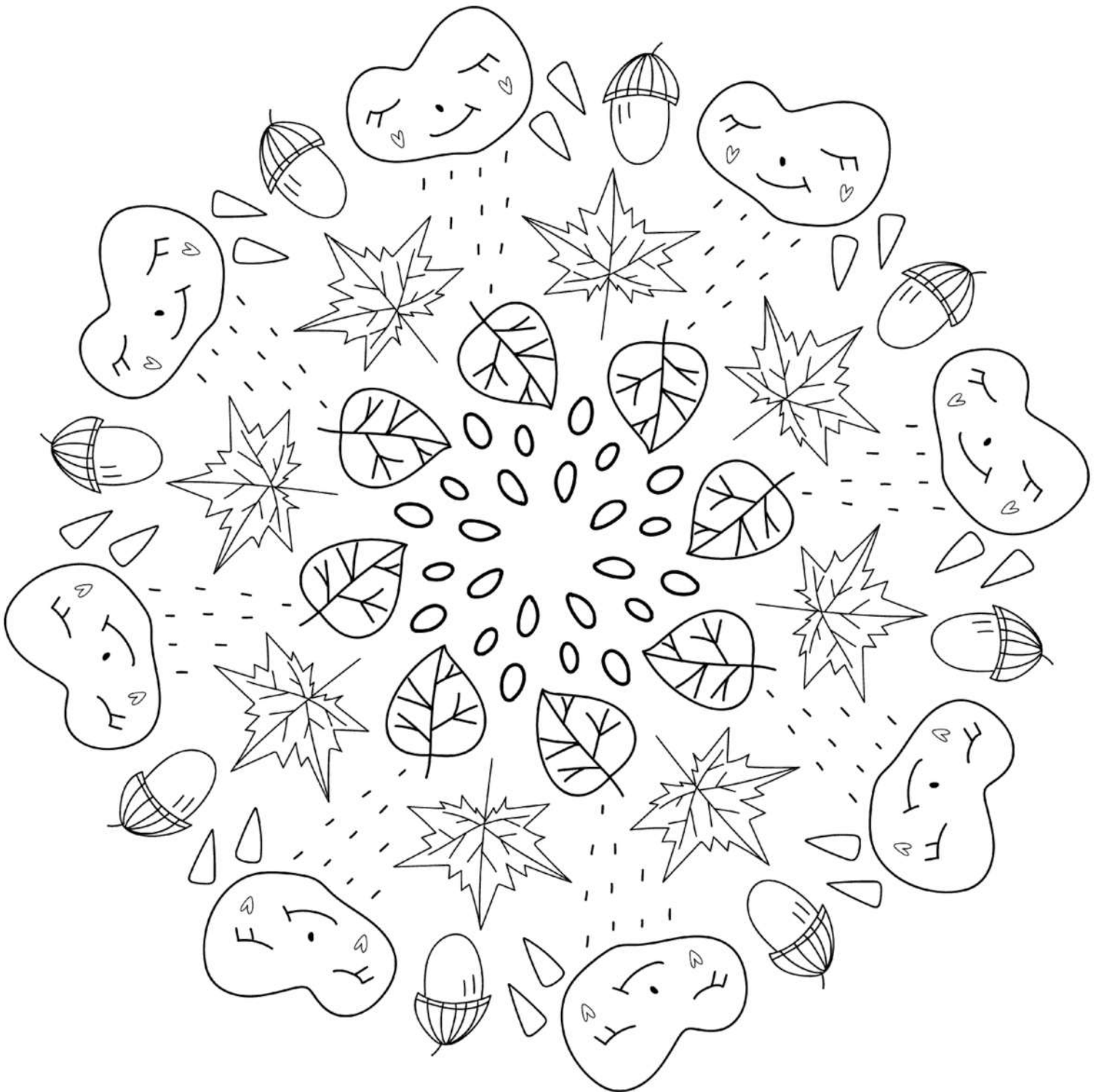
Mandala



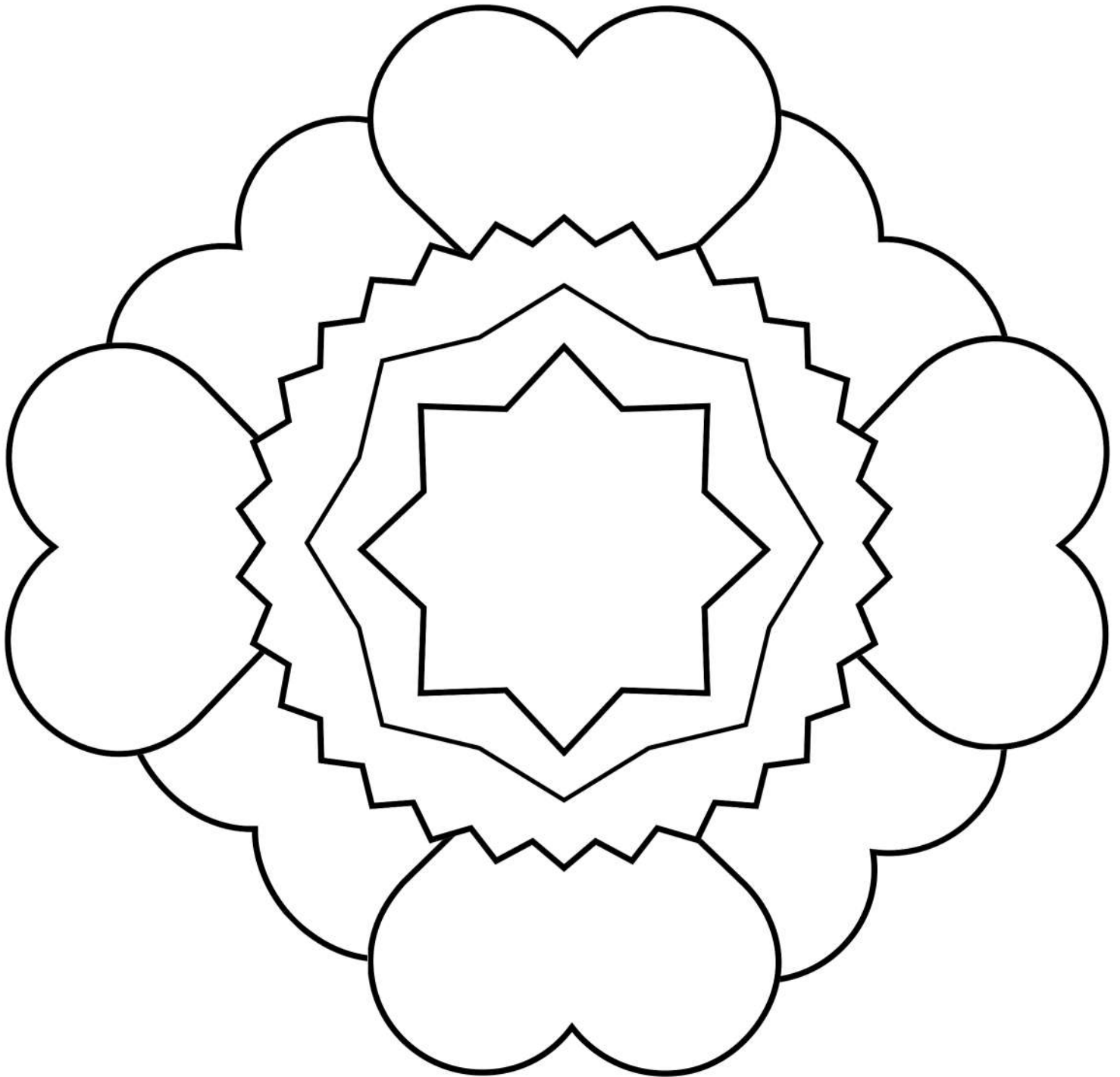
Mandala



Mandala



Mandala



Mandala

