



EDUCACIÓN EMOCIONAL APLICADA. EJERCICIOS

Isabel Rosón Porto.

Hogar Infantil de Ferrol Noviembre 2018



1. IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES. Describe 1 situación en cada una de las emociones, lo que sientes, qué gestos haces y qué sientes internamente.

EMOCIÓN	SITUACIÓN	GESTOS/CONDUCTAS	SENSACIONES FÍSICAS
ALEGRIA			
TRISTEZA			
MIEDO			
NERVIOSISMO			

Describe cómo manifiestan los niños del Hogar Infantil qué lo están pasando mal.

SITUACIÓN	EMOCIÓN	GESTOS, CONDUCTAS

2. Ejercicios para casa de Mindfulness

1. Realiza una pausa una vez al día y respira durante 5 minutos
2. Elige una comida del día y realízala con plena conciencia
3. Anota en esta hoja juicios que haces sobre ti mismo, los demás o las situaciones Intenta estar atento a adjetivos que usas al definir y si usas palabras como todo, nada, nunca, siempre.

3. Ejercicios de AUTOESTIMA

Escribe cualidades positivas que crees que tienes y qué se te da bien .

Escribe 3 cosas qué se le da bien a cada uno de los niños de tu clase.

Autoestima. Ejercicio de aceptación.

Escribe ahora 3 cosas que no te gustan de ti misma.

Reflexiona, te gustaría cambiar eso que no te gusta de ti?

¿Qué tendrías que hacer para cambiarlo?

¿Estás dispuesta a realizar ese esfuerzo?

SÍ. Preparo un plan para llevarlo a cabo

NO. Acepto que no me gusta eso de mi, que no lo voy a cambiar y por lo tanto no me lo voy a recriminar. Para ello voy a decirlo en alto, voy a reírme de ello.

Escribe al final del día las cosas que has hecho bien, cómo te hicieron sentir y ponles un adjetivo

[illegible]