



Dar voz a las emociones

LÄMMITTELYTEHTÄVÄ

1. Piensa en cómo te sientes ahora mismo.
2. Elige un emoji que muestre tu emoción y dibújalo en el recuadro.
3. Intercambia los dibujos con tu compañero/a.
4. Describe la emoción de tu compañero/a en el cuadro de abajo según el emoji.
5. Lee la emoción de tu compañero/a en voz alta.
 - Tu compañero/a puede corregirte si es necesario.



- Feliz 😊
- Alegre 😄
- Tranquilo/a 😌
- Relajado/a 😎
- Emocionado/a 🤩
- Aliviado/a 😌
- Inseguro/a 😟
- Confundido/a 🤔
- Agotado/a 😫
- Con sueño 😴
- Concentrado/a 🧐
- Triste 😞
- Decepcionado/a 😞
- Preocupado/a 😟
- Ansioso/a 😰
- Enfadado/a 😡
- Furioso/a 😡
- Avergonzado/a 😳

.....

.....

.....

.....

KIELITAITOTEHTÄVÄ

I. ¿Cómo expresarías las siguientes emociones en español?

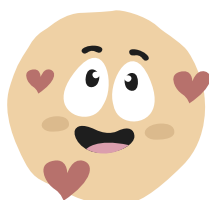
◦ Escribe una frase completa debajo de la imagen, por ejemplo:

▪ *Estoy feliz. Me da asco.*

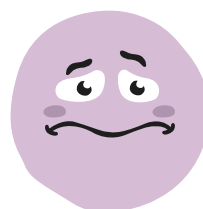
asco



enamoramiento



insatisfacción



ira



preocupación



tristeza



melancolía



ligoteo



confusión



sorpresa



agotamiento



mal humor



OPPIMINEN JA MUUTOSTOIMIJUUS

1. Reflexionad en grupo: ¿Cómo actuáis cuando sentís las emociones de la lista?
2. Elegid tres emociones.
3. Cread un plan emocional usando la hoja de la última página.

ira – rabia – frustración – irritación – insatisfacción – hartazgo – apatía –
resistencia – celos – desconfianza – miedo – ansiedad – nervios – vergüenza –
decepción – melancolía – pena – desesperanza – soledad – agotamiento –
cansancio – aburrimiento – indiferencia – curiosidad – interés – gratitud – amor
– cariño – satisfacción – orgullo – buen humor

REFLEKTIOTEHTÄVÄ

1. Escribe en un papel pequeño una emoción negativa que lleves contigo ahora mismo (en español).
2. Debajo de la emoción, escribe un plan emocional en español:
 - ¿Cómo puedo aliviar esta emoción negativa?
3. Rompe el papel en pedazos pequeños y deja ir la emoción negativa.

PLAN EMOCIONAL

Emoción

¿Qué hago normalmente o qué quiero hacer cuando siento esta emoción?

¿Cuál es mi responsabilidad?

(No puedo elegir mis emociones, pero sí puedo elegir mis acciones.)

Nuevo plan de acción: ¿Cómo puedo actuar en esta situación?