



Guía de las emociones

OA Desarrollar las habilidades emocionales como llave para su bienestar y para su éxito.

Fichas actividades de educación socioemocional para 2° ciclo básico
5°,6°,7°y 8°

1. Inteligencia Emocional.

¿Qué estas sintiendo ahora mismo?

No podemos separarnos de nuestras emociones, siempre sentimos algo.
Para aprender a gestionar nuestras emociones el primer paso es identificar lo que sentimos.

¿QUÉ ESTAS SINTIENDO?

- 1. Busca un espacio tranquilo y un momento relajado.**
- 2. Cierra los ojos y respira.**
- 3. Nota las emociones que sientes.**
- 4. No evites la emoción deja que salga.**
- 5. Localiza en una zona del cuerpo.**
- 6. Pon nombre a esa emoción.**