

TABLERO I
El juego sana
UNIDAD PSICOEDUCATIVA (UPSE)

1. Análisis e identificación emocional

¿Qué ha ocurrido?	¿Cómo me he sentido?
Mi hermana me ha quitado el juguete mientras yo estaba jugando con él	Enfadado. Quería gritar, llorar, quitarle el juguete. Notaba la cara roja, las manos apretadas...

TABLERO 2

El juego sana

UNIDAD PSICOEDUCATIVA (UPSE)

2. Gestión emocional y búsqueda de soluciones

Cuando me siento...	¿Cómo me he sentido?
Enfadado	Decirle que estoy enfadado, que no me gusta lo que ha hecho. Pedirle que me devuelva el juguete sin gritar. Avisar a mamá o papá. Decirle que luego se lo prestaré. Decirle que me lo pida por favor.

TABLERO 3
El juego sana
UNIDAD PSICOEDUCATIVA (UPSE)

3. Listado de emociones

Enfado	Felicidad	Tranquilidad	Curiosidad
Miedo	Asco	Inseguridad	Ternura
Placer	Celos	Lástima	Vergüenza
Asombro	Culpa	Disgusto	Ansiedad



— COLEGIO —
COYA
DE MACHALÍ

DIPLOMA DE CAMPEÓN *de las emociones*

UNIDAD PSICOEDUCATIVA (UPSE)

El comité de expertos de las emociones ha decidido que

es un gran campeón de las emociones y por ello le otorgamos este diploma



¡BRAVO!

Sabes reconocer tus emociones y buscar soluciones geniales

