



Creando puentes hacia la Educación Emocional en nuestro cole © 2026 by Grupo de Trabajo CEIP Ciudad de Ceuta is licensed under CC BY-SA 4.0







A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a red shirt, looking very worried. He has wide eyes, a furrowed brow, and is sweating. His hands are clasped together in front of him. The background is a blurred indoor setting.

Ansiedad

Practicar la respiración profunda.
Enfocarse en el presente.
Identificar y anotar los pensamientos.
Hacer actividad física.



A cartoon illustration featuring a large blue question mark in the center. To its left is a blue emoji with a sad expression, and to its right is a yellow emoji with a sad expression. The background is white with small colorful stars and confetti.

Ansiedad

¿Cómo se gestiona la ansiedad?



Ira

Usar la técnica de respiración
Reflexionar
Meditar
Hacer actividad física
Visualizar pensamientos y sentimientos



Ira

¿Cómo se gestiona la ira?



Miedo

Reconocer y aceptar el miedo sin juzgar.
Hablar sobre los miedos.
Practicar pequeñas acciones hacia la superación del miedo gradualmente.



Miedo

¿Cómo se gestiona el miedo?

