

emociOnari

Digues el que sents

Il·lustració:

Adriana Keselman
Alejandra Karageorgiu
Anita Morra
Bela Oviedo
Cynthia Orenszajn
Elissambura
Federico Combi
Gabriela Thiery
Javier González Burgos
Jazmín Varela
Josefina Wolf
Keki un puntito
Luciana Feito
María Lavezzi
Maricel Rodríguez Clark
Nancy Brajer
Nella Gatica
Paola De Gaudio
Patricia Fitti
Romina Biassoni
Tofi
Virginia Piñón

L'itinerari *Digues el que sents* està format pel diccionari d'emocions EMOCIONARI, el *Diari de la gratitud*, la *Guia d'explotació lectora* i les *Fitxes d'activitats*. Tant la guia com les 42 fitxes es poden descarregar de manera gratuïta a www.palabrasaladas.com/cat.html

Digues el que sents

emociOnari



PALABRAS
ALADAS

www.palabrasaladas.com

PALABRAS
ALADAS

ÍNDEX

emocionari

Text: Cristina Núñez Pereira i Rafael R. Valcárcel

10
TENDRESA
Nancy Brajer



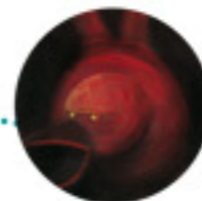
12
AMOR
Maricel Rodríguez Clark



14
ODI
Nella Gatica



16
IRA
Romina Blassoni



18
IRRITACIÓ
Cynthia Orensztajn



20
TENSIÓ
Keki un puntito



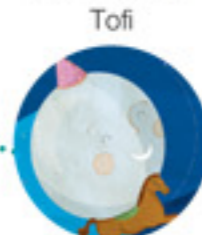
22
ALLEUJAMENT
Nella Gatica



24
SERENITAT
Gabriela Thiery



26
FELICITAT
Tofi



28
ALEGRIA
Bela Oviedo



30
TRISTESA
Javier González Burgos



32
COMPASSIÓ
Nancy Brajer



34
REMORDIMENT
Federico Combi



36
CULPA
Virginia Piñón



38
VERGONYA
Nella Gatica



40
INSEGURETAT
Virginia Piñón



42
TIMIDESA
Alejandra Karageorgiu



44
CONFUSIÓ
Adriana Keselman



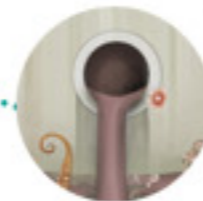
46
POR
Patricia Fitti



48
SORPRESA
Alejandra Karageorgiu



50
FÀSTIC
Javier González Burgos



52
HOSTILITAT
Luciana Feito



54
ACCEPTACIÓ
Josefina Wolf



56
INCOMPRESIÓ
Federico Combi



58
DESEMPARAMENT
Javier González Burgos



60
SOLITUD
Jazmín Varela



62
NOSTÀLGIA
Elissambura



64
MALENCONIA
Federico Combi



66
AVORRIMENT
Nella Gatica



68
IL·LUSIÓ
Bela Oviedo



70
ENTUSIASME
Paola De Gaudio



72
EUFÒRIA
Anita Morra



74
DESÀNIM
Gabriela Thiery



76
DECEPCIÓ
Javier González Burgos



78
FRUSTRACIÓ
Federico Combi



80
ADMIRACIÓ
María Lavezzi



82
GELOSIA
Cynthia Orensztajn



84
DESIG
Luciana Feito



86
SATISFACCIÓ
Tofi



88
ORGULL
Keki un puntito



90
PLAER
Luciana Feito



92
GRATITUD
Nancy Brajer





PRÒLEG

Rosa Collado Carrascosa
(psicòloga i psicoterapeuta)

Un EMOCIONARI... Quina idea tan fantàstica perquè una persona es conegui a si mateixa des de la seva realitat més subjectiva!

Aquest EMOCIONARI ofereix una oportunitat integradora a l'ésser humà, des de la seva primera infantesa, perquè l'ajuda a conèixer les seves emocions i a dialogar sobre els seus sentiments. D'aquesta manera, podrà gestionar-los adequadament i, així, sentir la seva vida amb tot el seu potencial, sense detriment de cap de les seves capacitats.

L'EMOCIONARI és un suport pedagògic elemental. Permet desenvolupar la intel·ligència emocional del nen, que serà la clau de la seva autoacceptació i d'un desenvolupament psicoevolutiu sa. Per ser capaços de crear la nostra pròpia felicitat cal que aprenguem a integrar en el desenvolupament psicològic el coneixement de les emocions.

Descobrir, identificar i diferenciar les emocions mitjançant aquest EMOCIONARI és una forma d'educar els més petits perquè sentin sense temor, perquè es descobreixin a si mateixos i perquè acabin convertint-se en adults autoconscients amb habilitat sensitiva per afrontar els reptes de la vida.

Sentir és un privilegi i aprendre a expressar les nostres emocions ens ajudarà a apropar-nos als que estimem.

Les emocions són estats afectius innats i automàtics que s'experimenten a través de canvis fisiològics, cognitius i conductuals. Serveixen per fer-nos més adaptatius a l'entorn que experimentem.

Els sentiments són la presa de consciència d'aquestes emocions etiquetades. Serveixen per expressar, de forma més racional, el nostre estat anímic.



Informació adreçada especialment als adults.

Compassió

Hi ha qui l'anomena 'commiseració' o 'l'àstima'.

La compassió és la pena que ens provoca la desgràcia dels altres.

A què ens mou la compassió?

Ens mou a ajudar qui està sofrint. Pot ser un familiar o un desconegut. Fins i tot pot tractar-se del personatge que habita en un llibre, com una guineu que ha perdut la seva família. Això ens desperta el desig d'abraçar-lo per alleujar la seva tristesa.

Si un ésser estimat ho passa malament i no l'ajudem, és molt probable que entrem al territori del **remordiment**.



Remordiment

Alguns el confonen amb el penediment.

El penediment és el malestar que podem sentir davant qualsevol acte, sigui dolent o no. En canvi, el remordiment solament es genera quan hem realitzat una acció dolenta.

Per exemple, podries penedir-te d'haver dit 'no' quan el teu germà et va oferir unes xocolatines... però, segurament, sentiràs remordiment si li'n furtas unes quantes sense que ell se n'adoni.

Quina estratègia empra?

Una de senzilla, però efectiva. Se les enginya perquè no puguis deixar de pensar en això dolent que has fet. Així, desperta en tu un malestar que et corprèn a poc a poc.

Aquest malestar que et remou és la **culpa**.



Gelosia

Alguns diuen que la gelosia i l'enveja són el mateix. No és així, tot i que ambdues emocions van de la mà, barrejant-se i avivant-se mútuament. Són paràsits que devoren la teva alegria. No els interessa que a tu et vagi millor, sinó que a l'altre li vagi pitjor.

En què es diferencia la gelosia de l'enveja?

La gelosia et dificulta compartir allò que consideres teu, com l'amor d'un ésser estimat. L'enveja, en canvi, no neix del que tu tens, sinó del que l'altre té: és la tristesa que sents quan algú posseeix allò que tu **desitges**.



Plaer

El plaer és la satisfacció i l'alegria produïdes per alguna cosa que ens agrada molt.

Pots trobar plaer en activitats molt diferents: fantasiar amb altres mons, mirar coses boniques, resoldre problemes difícils, jugar, sentir-te estimat...

Com apreciar el plaer?

Per sentir el plaer has de concentrar-te. Imagina que tens al davant un suc. Te'l pots beure ràpidament per apagar la teva set, però també pots concentrar-te en el seu sabor i gaudir-lo sense presses. En definitiva, sentir el plaer que et proporciona.

Portar una vida plaent ens fa sentir-nos **agraïts**.



Gratitud

La gratitud és l'ànima de la paraula 'gràcies'.
I es multiplica cada vegada que ets capaç
de veure, en les coses quotidianes, un regal:
en el somriure d'un amic, en una cançó, en
el menjar...

La gratitud t'ensenya a gaudir més de la vida.
És l'entrada a la felicitat.

Quan tenia deu anys, la meva àvia em
va donar un diari de la gratitud i, a cau
d'orella, em va dir: 'Jo en tinc un d'igual.
Cada nit, hi escric les coses per les quals
estic agraïda. Després, en col·locar-lo sota
el coixí, succeeix una cosa meravellosa: el
contingut del diari es fica als meus somnis
per convertir-se en el Palau Feliç... i la seva
felicitat m'acompanya durant tot l'endemà'.

Què hi hem anotat avui?

- Gràcies als qui han abocat la seva màgia
en aquest llibre.
- Gràcies a la persona que te l'ha regalat.
- I, especialment, moltes gràcies a tu
per **emociOnar-nos**.

