

emociOnario

Di o que sentes

Ilustración:

Adriana Keselman

Alejandra Karageorgiu

Anita Morra

Bela Oviedo

Cynthia Orensztajn

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



PALABRAS
ALADAS

ÍNDICE

emocionario

Textos: Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel

10
TENRURA
Nancy Brajer



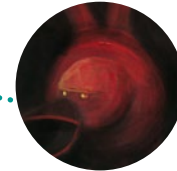
12
AMOR
Maricel Rodríguez Clark



14
ODIO
Nella Gatica



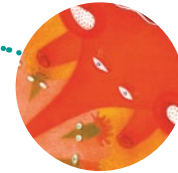
16
IRA
Romina Blassoni



18
IRRITACIÓN
Cynthia Orensztajn



20
TENSIÓN
Keki un puntito



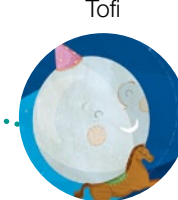
22
ALIVIO
Nella Gatica



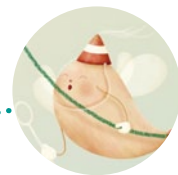
24
SERENIDADE
Gabriela Thiery



26
FELICIDADE
Tofi



28
ALEGRÍA
Bela Oviedo



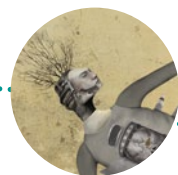
30
TRISTURA
Javier González Burgos



32
COMPAIXÓN
Nancy Brajer



34
REMORSO
Federico Combi



36
CULPA
Virginia Piñón



38
VERGONZA
Nella Gatica



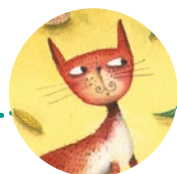
40
INSEGURIDADE
Virginia Piñón



42
TIMIDEZ
Alejandra Karageorgiu



44
CONFUSIÓN
Adriana Keselman



46
MEDO
Patricia Fitti



48
ASOMBRO
Alejandra Karageorgiu



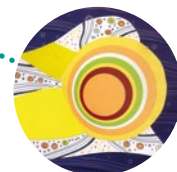
50
NOXO
Javier González Burgos



52
HOSTILIDADE
Luciana Feito



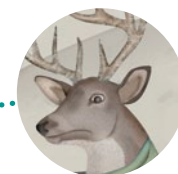
54
ACEPTACIÓN
Josefina Wolf



56
INCOMPRESIÓN
Federico Combi



58
DESAMPARO
Javier González Burgos



60
SOIDADE
Jazmín Varela



64
MELANCOLÍA
Federico Combi



62
NOSTALXIA
Elissambura



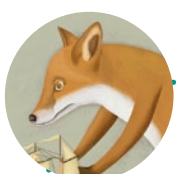
68
ILUSIÓN
Bela Oviedo



66
ABORRECEMENTO
Nella Gatica



76
DECEPCIÓN
Javier González Burgos



74
DESALENTO
Gabriela Thiery



72
EUFORIA
Anita Morra



70
ENTUSIASMO
Paola De Gaudio



78
FRUSTRACIÓN
Federico Combi



80
ADMIRACIÓN
María Lavezzi



82
ENVEXA
Cynthia Orensztajn



84
DESEYO
Luciana Feito



86
SATISFACCIÓN
Tofi



88
ORGULLO
Keki un puntito



90
PRACER
Luciana Feito



92
GRATITUDE
Nancy Brajer





PRÓLOGO

Rosa Collado Carrascosa
(psicóloga e psicoterapeuta)

Un EMOCIONARIO... Que fantástica idea para que unha persoa se coñeza a si mesma desde a súa máis subxectiva realidade!

Este EMOCIONARIO ofrécelle unha oportunidade integradora ao ser humano, desde a súa máis tenra infancia, porque lle axuda a coñecer as súas emocións e a dialogar sobre os seus sentimentos. Deste xeito, poderá canalizalos adecuadamente e, así, sentir a súa vida con todo o seu potencial, sen detrimento de ningunha das súas capacidades.

O EMOCIONARIO é un apoio pedagóxico elemental. Permite desenvolver a intelixencia emocional do neno, que será a clave da súa autoaceptación e dun desenvolvemento psicoevolutivo san. Para que sexamos quen de crear a nosa propia felicidade, cómpre que aprendamos a integrar no desenvolvemento psicolóxico o coñecemento das emocións.

Descubrir, identificar e diferenciar as emocións a través deste EMOCIONARIO é unha forma de educar os máis pequenos para que sintan sen temor, para que se descubran a si mesmos e para que acaben por se converter en adultos autoconscientes con habilidade sensitiva para afrontar os retos da vida.

Sentir é un privilexio, e aprender a expresar as nosas emocións axudaranos a achegarnos aos que amamos.

As emocións son estados afectivos innatos e automáticos que se experimentan a través de cambios fisiolóxicos, cognitivos e condutuais. Serven para facernos máis adaptativos ao entorno que experimentamos.

Os sentimentos son a toma de conciencia desas emocións etiquetadas. Serven para expresar, de xeito máis racional, o noso estado anímico.



Información dirixida especialmente aos adultos.

Compaixón

Hai quen a chama 'conmiseración' ou 'dó'.

A compaixón é a pena que nos provoca a desgraza dos demais.

A que nos motiva a compaixón?

Motívanos a valer ao que está a sufrir. Pode ser un parente ou un descoñecido. Mesmo se pode tratar do personaxe que habita nun libro, como un raposo que perdeu a súa familia. Iso esperta en nós o desexo de darlle unha aperta para aliviar a súa tristura.

Se un ser querido está a pasalo mal e non o axudamos, é moi probable que entremos no territorio do **remorso**.



Remorso

Algúns confúndeno co arrepentimento.

O arrepentimento é o malestar que podemos sentir ante calquera acto, sexa malo ou non. En cambio, o remorso só se produce cando se realiza unha mala acción.

Por exemplo, poderías estar arrepentido por dicir 'non' cando teu irmán che ofreceu unhas barriñas de chocolate... e, abofé que sentirás remorsos se lle quitas unhas cantas sen que el se decate.

Que estratexia emprega?

Unha sinxela, pero efectiva. Apáñase para que non poidas deixar de matinar nesa maldade que fixeches. Así, esperta en ti un malestar que te vai invadindo pouco a pouco.

Ese malestar que anda a remoer en ti é a **culpa**.



Envexa

Algúns din que a envexa e os celos son o mesmo. Pero non é así, aínda que ambas as dúas emocións van da man, mesturándose e avivándose mutuamente. Son parasitos que devoran a túa alegría. Non lles interesa que a ti che vaia mellor, senón que ao outro lle vaia peor.

Que diferenzas hai entre os celos e a envexa?

Os celos impiden que poidas compartir o que consideras teu, como o amor dun ser querido. A envexa, en troques, non nace do que ti tes, senón do que teñen os demais: é a tristura que sentes cando alguén posúe o que ti **desexas**.



Pracer

O pracer é a satisfacción e a ledicia producidas por algo que nos gusta moito.

Podes sentir pracer facendo actividades moi diferentes: cando fantasías con outros mundos, cando miras cousas fermosas, cando resolves problemas que non son doados, cando te sentes querido...

Como apreciar o pracer?

Para sentires o pracer tes que te concentrar. Imaxina que tes diante un zume. Podes bebelo de vez para apagar a túa sede, pero tamén te podes concentrar no seu sabor e degustalo sen présas; en definitiva, sentir o pracer que che proporciona.

Levar unha vida pracenteira fainos sentir **agradecidos**.



Gratidade

A gratidade é a alma da palabra 'grazas'.
E multiplícase cada vez que es quen de ver,
no cotián, un agasallo: no sorriso dun amigo,
nunha canción, na comida...

A gratidade apréndeches a gozar máis da vida.
É a porta que abre paso á ledicia.

Cando eu tiña dez anos, a miña avoa deume
un 'diario da gratidade' e besbelloume ao oído:

—Eu teño un igual. Cada noite escribo nel as
 cousas polas que estou agradecida. Despois,
 ao colocalo debaixo da almofada, sucede
 algo marabilloso: o contido do diario métese
 nos meus soños para se converter no Palacio
 Feliz... e a súa felicidade acompáñame
 durante todo o día seguinte.

Que anotamos hoxe?

—Grazas aos que deitaron a súa maxia neste
 libro.

—Grazas á persoa que cho regalou.

—E, especialmente, moitas grazas a ti por

emociOnarNoS.



Ata onde poderías chegar batendo as ás?

As ás dos paxaros teñen plumas. As ás das persoas, palabras. Pero non todas te axudan a elevarte. Só as palabras que expresan con claridade como te sentes fan medrar as túas posibilidades de voar.

O dicionario de emocións EMOCIONARIO hache dar pulos para bater as ás dun xeito moi especial... e xa non quereiras deixar de mover as ás.



9 788494 151392

PALABRAS
ALADAS



www.palabrasaladas.com