

1

Educació emocional

Consciència emocional

**Vocabulari
bàsic**



Edita: Balàgium Editors, SL
info@balagium.com
www.balagium.com

info@educachess.org
www.educachess.org



Edició: setembre 2010

Dipòsit legal: L - 1084 - 2015

Disseny coberta
i maquetació: Jordi Prió Burgués

Il·lustracions: Ramon Mayals Marbà

© Eva Betbesé Mullet
Jordi Prió Burgués
Balàgium Editors, SL
Ramon Mayals Marbà
Alba Morera Vendrell

Es reserven tots els drets

Cap part d'aquesta publicació no pot ser reproduïda, emmagatzemada o transmesa per cap mitjà sense permís de l'editor.



Un dia a l'escola, la professora de matemàtiques arriba a classe amb una molt bona notícia per a tothom:

- Aquest any podreu participar al torneig d'escacs de la població!



La Montse, la Carla i el Pol estan bocaba-dats.

Als tres els encanta jugar a escacs i ara podran jugar un torneig de veritat!

Ningú s'esperava aquesta gran notícia!



Només d'imaginar-s'ho al Pol se li il·luminen els ulls, perquè s'ho passarà bé i farà noves amistats.

Molts companys de classe decideixen que també s'hi inscriuran.

- Caram, hi haurà molta competència!



Després van tots junts a l'aula de matemàtiques, on hi ha uns jocs d'escacs vells que faran servir per practicar.

El Pol obre una de les capses de peces i de dins surt un escarabat volador molt gros.

- És repugnant!



L'endemà, la Montse, el Pol, la Carla i altres alumnes de la classe van a inscriure's al torneig.

Ara tenen una setmana per practicar i entrenar-se.



Avui és el dia del torneig. Quins nervis!
La Carla està molt pàl·lida i diu que té por de perdre de seguida.
La professora, que els ha acompanyat, la tranquil·litza i li diu que l'important és participar.



Tots són distribuïts per parelles en taules amb un tauler i un joc de peces d'escacs.

Les partides comencen alhora i la Carla mou les blanques amb ganes de guanyar.

Ho està fent molt bé.



La Montse està enfadada perquè s'ha equivocat en un moviment i ha deixat el rei sol.

Li han fet escac i mat i ha perdut la partida. No s'ho ha pres bé i fa cara de pocs amics. Té molt mal perdre!



El Pol ha comès un petit error i han aprofitat per guanyar-lo.

Està molt trist perquè s'ha quedat a les portes de la final i no la podrà jugar.



La Carla juga la final i amb una gran combinació de jugades aconsegueix guanyar la partida.

Ha guanyat el torneig!

És tan feliç!

1

SOPA DE LLETRES

Encercla les paraules següents, que estan relacionades amb les emocions elementals.

ALEGRIA

TRISTESA

SORPRESA

IRA

POR

FÀSTIC

EMOCIÓ

SENTIR

T	R	I	S	T	E	S	A
U	C	F	A	M	A	S	I
S	E	I	O	T	E	E	R
T	E	C	T	R	L	M	G
R	I	N	P	S	O	E	E
Ó	N	R	T	R	À	A	L
P	O	R	A	I	E	F	A
S	E	A	R	I	R	O	S

2

Relaciona cada emoció (esquerra) amb la seva definició corresponent.

Tristesa

1

1

Sentiment de satisfacció i de plaer que produeix alguna cosa.

Sorpresa

2

2

Sensació provocada per la pèrdua d'alguna cosa important: un ésser estimat, la salut, béns, etc.

Alegria

3

3

Emoció que s'experimenta davant un perill real o imminent.

Fàstic

4

4

Reacció provocada per alguna cosa inesperada.

Ira

5

5

Sensació molt desagradable que ens causa una cosa lletja, dolenta, bruta i que no volem veure ni tocar.

Por

6

6

Emoció de ràbia molt gran, sentiment de violència contra algú o contra alguna cosa.

3

Relaciona cada emoció amb la icona corresponent.

Tristesa

1

1



Sorpresa

2

2



Alegria

3

3



Fàstic

4

4



Ira

5

5



Por

6

6



4

Relaciona cada expressió amb la seva contrària.

Estar alegre

1

1

Sentir fàstic

Tenir por

2

2

Estar avorrit

Estar furiós

3

3

Sentir-se trist

Sentir desig

4

4

Ser valent

Tenir una sorpresa

5

5

Estar tranquil

5

Anota al peu de cada fotografia el número de l'emoció corresponent.











1



2



3



4



5



6

6

Ordena les imatges següents:



7

Relaciona cada emoció amb les pàgines de la historieta on apareixen.

Alegria

1

1

Tristesa

2

2

3

Sorpresa

3

4

5

Por

4

6

7

Ira

5

8

9

Fàstic

6

10

8

Relaciona cada fotografia amb l'emoció que et provoca al contemplar-la.



1

1

Alegria

2

Sorpresa



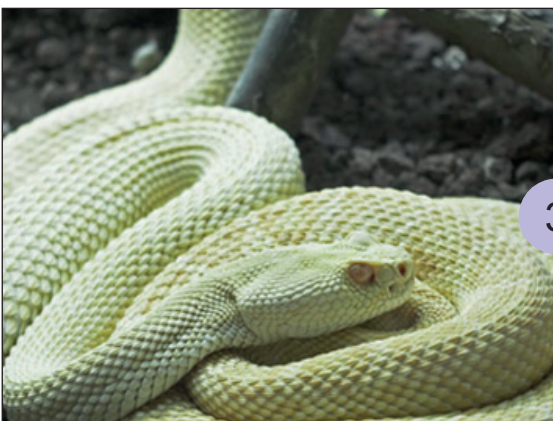
2

3

Por

4

Fàstic



3

5

Ira

6

Tristesa

9

Escriu al costat de cada paraula el número de l'emoció que et suggereix.

pel·lícula

escombraries

perdre

escola

festa

malaltia

família

aranya

regal

viatjar

suspendre

amics



1



2



3



4



5



6

10

Completa la frase amb la paraula que descriu millor l'emoció de cada fotografia.



1

trist

furiós

sorprès

El director està

en la reunió de treball.



2

trista

contenta

sorpresa

La Paula està

en el seu aniversari.



3

sorprès

content

trist

El Joan està

a l'hospital.

Col·lecció

Educació emocional

1r curs

1. Vocabulari bàsic
2. Relaxació
3. Autoconcepte
4. Reconeixement de les pròpies qualitats i limitacions
5. Les habilitats socials bàsiques
6. Equilibri emocional. Negociació
7. Desenvolupar hàbits saludables
8. Les normes

2n curs

1. Identificar emocions
2. La distracció conductual
3. La identificació de les qualitats dels altres
4. La valoració positiva de la diversitat
5. La comunicació
6. La cooperació
7. Aprendre a gaudir de les activitats que fem
8. Compartir

3r curs

1. El llenguatge verbal i no verbal en les emocions
2. El control d'un comportament agressiu
3. L'autoacceptació
4. La valoració de l'esforç personal
5. Desenvolupar emocions positives
6. El diàleg
7. Saber buscar ajuda
8. Saber esperar

4t curs

1. Ampliació de vocabulari emocional
2. La regulació de sentiments i de la impulsivitat
3. L'autoconfiança
4. La superació del fracàs
5. La formulació de queixes i de disculpes
6. Les estratègies per fer front a l'exclusió grupal
7. Valorar la família com un element clau en moments difícils
8. Saber guanyar i saber perdre

5è curs

1. El propi estat emocional
2. La reestructuració cognitiva
3. El respecte a un mateix
4. El desenvolupament de les expectatives realistes d'un mateix
5. L'assertivitat
6. El joc de rols
7. La presa de decisions. Acceptar i aprendre de l'error
8. Saber divertir-se

6è curs

1. La comprensió de les causes i conseqüències de les emocions
2. La tolerància a la frustració
3. Els indicadors de l'autoestima
4. L'ús de petites satisfaccions per sentir-nos millor
5. Saber escoltar
6. L'empatia
7. Desenvolupar l'esperit crític
8. Les habilitats d'organització en el temps lliure

Classificació

Consciència emocional (1)

Regulació emocional (2)

Autonomia emocional

Autoestima (3)

Motivació (4)

Competència social

Habilitats socioemocionals (5)

Resolució de conflictes (6)

Competències per a la vida i el benestar

Habilitats per a la vida (7)

Habilitats del joc (8)

Educació emocional



Treballar l'educació emocional en els centres educatius permet que l'alumnat adquireixi les habilitats necessàries per reconèixer les emocions, controlar-les i reconduir-les.

Normalment les persones amb habilitats emocionals ben desenvolupades aconseguixen estar més motivades, se senten més realitzades i equilibrades, són més sociables i més productives.

La metodologia utilitzada treballa simultàniament les intel·ligències intrapersonal i interpersonal, fet que ajuda a entendre els sentiments propis i els dels altres.

Vocabulari bàsic

Algunes de les emocions bàsiques que tothom experimenta cada dia de forma més o menys natural i en diversos graus d'intensitat són les sis següents: alegria, tristesa, sorpresa, por, ira i fàstic.

Totes les altres emocions són el resultat de la combinació de les emocions bàsiques. Per exemple, la gelosia pot ser la combinació de la ira, la por i la tristesa.

Si comprenem millor com funcionen aquestes emocions bàsiques, podrem identificar-les i viure millor, tant en l'àmbit personal com en el social.

Projecte Educachess. Juga i aprèn

