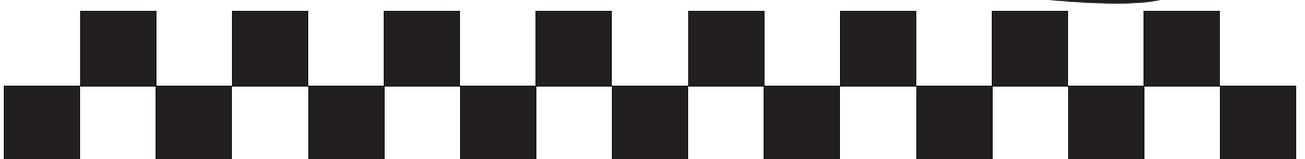


1

Educación emocional

Consciencia emocional

**Vocabulario
básico**



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

info@educachess.org
www.educachess.org



Edición: septiembre 2010

Depósito legal: L - 1085 - 2015

Diseño cubiertas
y maquetación: Jordi Prió Burgués

Ilustraciones: Ramon Mayals Marbà

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

Reservados todos los derechos

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor.



Un día en la escuela, la profesora de matemáticas llega a clase con una muy buena noticia para todos:

- ¡Este año podréis participar en el torneo de ajedrez de la ciudad!



Montse, Carla y Pol están perplejos.
¡A los tres les encanta jugar al ajedrez y
ahora podrán jugar un torneo de verdad!
¡Nadie se esperaba esta gran noticia!



Con solo imaginárselo a Pol se le iluminan los ojos porque se lo pasará bien y hará nuevas amistades.

Muchos compañeros de clase deciden que también se inscribirán.

- ¡Caramba, habrá mucha competencia!



Después van todos juntos al aula de matemáticas, donde hay unos juegos de ajedrez viejos que utilizarán para practicar. Pol abre una de las cajas de piezas y del interior sale un escarabajo volador muy grande.

- ¡Es repugnante!



Al día siguiente, Montse, Pol, Carla y los otros niños y niñas de la clase van a inscribirse al torneo.

Ahora tienen una semana para practicar y entrenarse.



Hoy es el día del torneo. ¡Qué nervios!
Carla está muy pálida y dice que tiene miedo de perder ya al principio.
La profesora, que los ha acompañado, la tranquiliza y le dice que lo importante es participar.



Todos están distribuidos por parejas en mesas con un tablero y un juego de piezas de ajedrez.

Las partidas empiezan puntuales y Carla mueve las blancas con ganas de ganar. Lo está haciendo muy bien.



Montse está enfadada porque se ha equivocado en un movimiento y ha dejado el rey solo.

Le han hecho jaque mate y ha perdido la partida.

No se lo ha tomado bien y tiene cara de pocos amigos. ¡Tiene muy mal perder!



Pol ha cometido un pequeño error y lo han aprovechado para ganarle.

Está muy triste porque se ha quedado a un paso de la final y no la podrá jugar.



Carla juega la final y con una gran combinación de jugadas consigue ganar la partida.

¡Ha ganado el torneo!

¡Está muy feliz!

1

SOPA DE LETRAS

Rodea las siguientes palabras, que están relacionadas con las emociones básicas.

ALEGRÍA

TRISTEZA

SORPRESA

IRA

MIEDO

ASCO

EMOCIÓN

SENTIR

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

2

Relaciona cada emoción (izquierda) con su definición correspondiente.

Tristeza

1

1

Sentimiento de satisfacción y de placer que produce alguna cosa.

Sorpresa

2

2

Sensación provocada por la pérdida de alguna cosa importante: un ser querido, la salud, bienes, etc.

Alegría

3

3

Emoción que se experimenta ante un peligro real o inminente.

Asco

4

4

Reacción provocada por alguna cosa inesperada.

Ira

5

5

Sensación muy desagradable que nos causa una cosa fea, mala, sucia y que no deseamos ver ni tocar.

Miedo

6

6

Emoción de rabia enorme, sentimiento de violencia contra alguien o contra alguna cosa.

3

Relaciona cada emoción con el icono correspondiente.

Tristeza 1



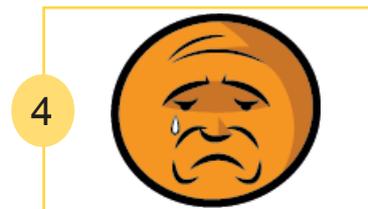
Sorpresa 2



Alegría 3



Asco 4



Ira 5



Miedo 6



4

Relaciona cada expresión con su contraria.

Estar alegre

1

1

Sentir asco

Tener miedo

2

2

Estar aburrido

Estar furioso

3

3

Sentirse triste

Sentir deseo

4

4

Ser valiente

Tener una sorpresa

5

5

Estar tranquilo

5

Anota al pie de cada fotografía el número de la emoción correspondiente.



1



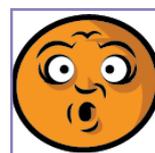
2



3



4



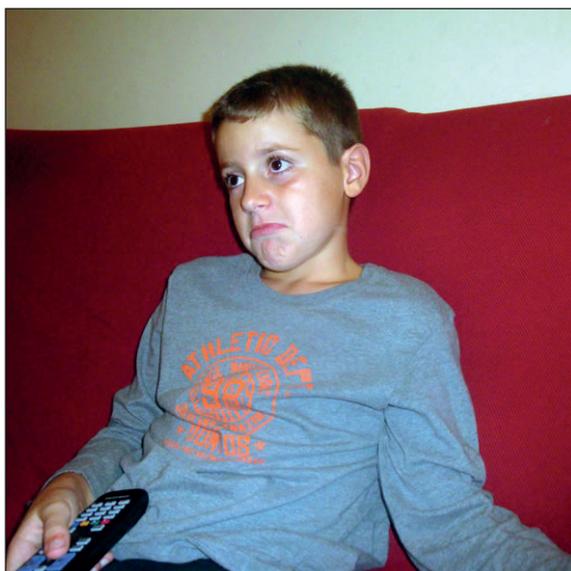
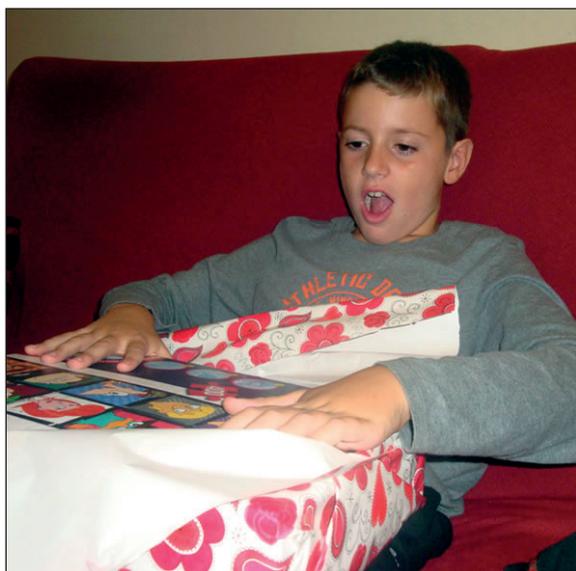
5



6

6

Ordena las imágenes siguientes:



7

Relaciona cada emoción con las páginas de la historia donde aparecen.

Alegría

1

1

Tristeza

2

2

3

Sorpresa

3

4

5

Miedo

4

6

7

Ira

5

8

9

Asco

6

10

8

Relaciona cada fotografía con la emoción que te provoca al contemplarla.



1

1

Alegría

2

Sorpresa



2

3

Miedo

4

Asco



3

5

Ira

6

Tristeza

9

Escribe al lado de cada palabra el número de la emoción que te sugiere.

película

basura

perder

escuela

fiesta

enfermedad

familia

araña

regalo

viajar

suspender

amigos



1



2



3



4



5



6

10

Completa la frase con la palabra que describe mejor la emoción de cada fotografía.



1

triste

furioso

sorprendido

El director está

en la reunión de trabajo.



2

triste

contenta

furiosa

La Paula está

en su aniversario.



3

sorprendido

contento

triste

El señor Juan está

en el hospital.

Colección

Educación emocional

1.º curso

1. Vocabulario básico
2. Relajación
3. Autoconcepto
4. Reconocimiento de las propias cualidades y limitaciones
5. Las habilidades sociales básicas
6. Equilibrio emocional. Negociación
7. Desarrollar hábitos saludables
8. Las normas

2.º curso

1. Identificar emociones
2. La distracción conductual
3. Identificación de las cualidades de los otros
4. Valoración positiva de la diversidad
5. La comunicación
6. La cooperación
7. Aprender a disfrutar de las actividades que realizamos
8. Compartir

3.º curso

1. El lenguaje verbal y no verbal en las emociones
2. El control de un comportamiento agresivo
3. Autoaceptación
4. La valoración del esfuerzo personal
5. Desarrollar emociones positivas
6. El diálogo
7. Saber buscar ayuda
8. Saber esperar

4.º curso

1. Ampliación de vocabulario emocional
2. La regulación de sentimientos i de la impulsividad
3. La autoconfianza
4. La superación del fracaso
5. La formulación de quejas y de disculpas
6. Las estrategias para hacer frente a la exclusión grupal
7. Valorar la familia como un elemento clave en momentos difíciles
8. Saber ganar y saber perder

5.º curso

1. El propio estado emocional
2. La reestructuración cognitiva
3. El respeto a uno mismo
4. El desarrollo de las expectativas realistas de uno mismo
5. La asertividad
6. El juego de roles
7. La toma de decisiones. Aceptar y aprender del error
8. Saber divertirse

6.º curso

1. La comprensión de las causas y consecuencias de las emociones
2. La tolerancia a la frustración
3. Los indicadores de la autoestima
4. El uso de pequeñas satisfacciones para sentirnos mejor
5. Saber escuchar
6. La empatía
7. Desarrollar el espíritu crítico
8. Las habilidades de organización en el tiempo de ocio

Clasificación

Consciencia emocional (1)

Regulación emocional (2)

Autonomía emocional

Autoestima (3)

Motivación (4)

Competencia social

Habilidades socio-emocionales (5)

Resolución de conflictos (6)

Competencias para la vida y el bienestar

Habilidades para la vida (7)

Habilidades del juego (8)

Educación emocional



Trabajar la educación emocional en los centros educativos permite que el alumnado adquiera las habilidades necesarias para reconocer las emociones, controlarlas y reconducirlas.

Normalmente las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas consiguen estar más motivadas, se sienten más realizadas y equilibradas, son más sociables y más productivas.

La metodología utilizada trabaja simultáneamente las inteligencias intrapersonal e interpersonal, lo cual ayuda a entender los sentimientos propios y los ajenos.

Vocabulario básico

Algunas de las emociones básicas que se experimentan cada día de forma más o menos natural y con varios grados de intensidad son las seis siguientes: alegría, tristeza, sorpresa, miedo, ira y asco.

Todas las demás emociones son el resultado de la combinación de las emociones básicas. Por ejemplo, los celos pueden ser la combinación de la ira, el miedo y la tristeza.

Si comprendemos como funcionan estas emociones básicas, podremos identificarlas y vivir mejor, tanto en el ámbito personal como en el social.

