

¿Hasta dónde podrías llegar con un aleteo?

Las alas de los pájaros tienen plumas. Las alas de las personas, palabras. Pero no todas te ayudan a elevarte. Solo las palabras que dicen con claridad cómo te sientes aumentan tus posibilidades de volar.

El diccionario de emociones EMOCIONARIO te impulsará a dar un aleteo muy especial... y ya no querrás dejar de mover tus alas.

emociónario Di lo que sientes

emociónario

Di lo que sientes

Ilustración:

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



PALABRAS
ALADAS



www.palabrasaladas.com



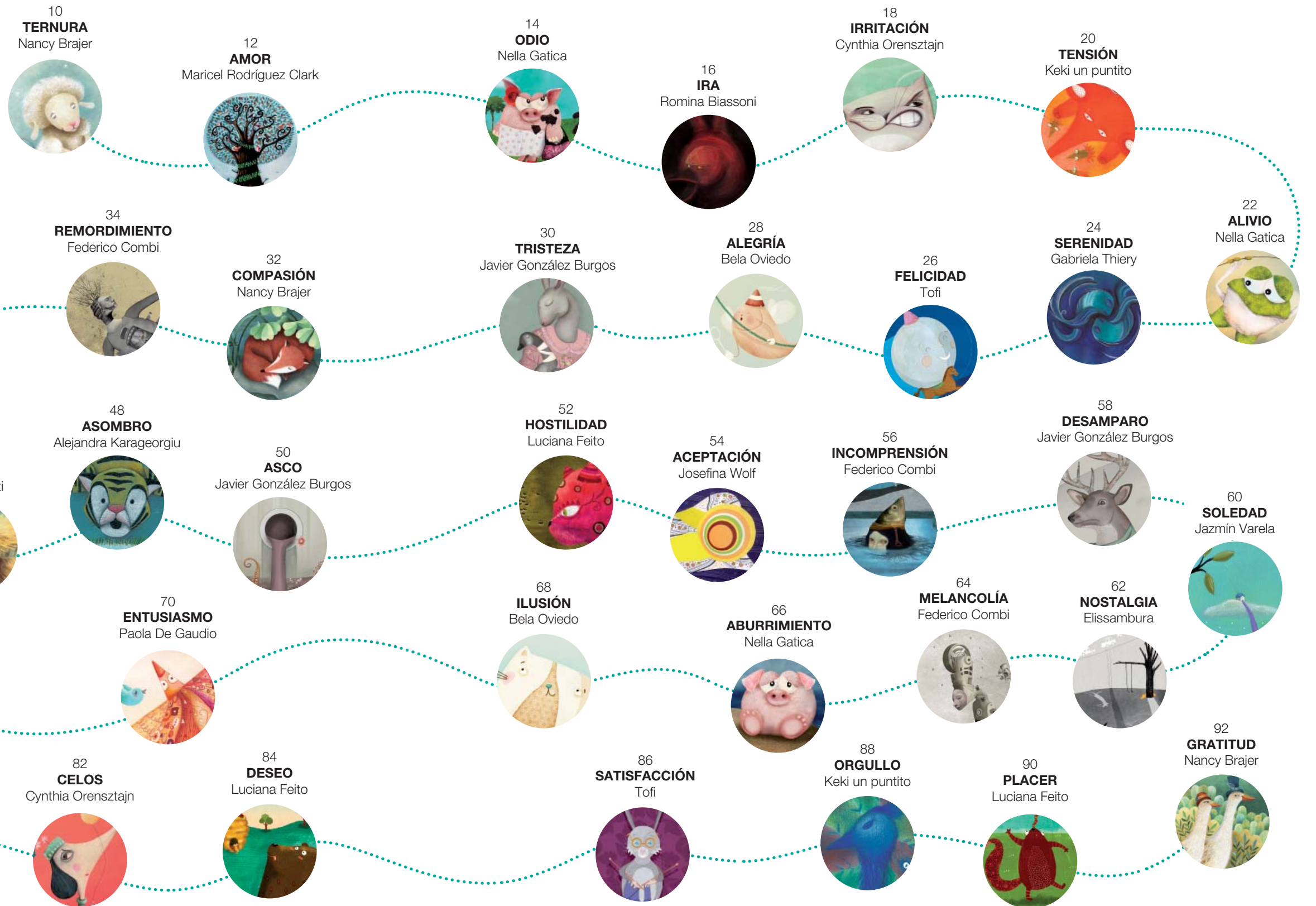
PALABRAS
ALADAS



ÍNDICE

emocionario

Textos: Cristina Núñez Pereira y Rafael R. Valcárcel





PRÓLOGO

Rosa Collado Carrascosa
(psicóloga y psicoterapeuta)

Un EMOCIONARIO... ¡Qué fantástica idea para que una persona se conozca a sí misma desde su más subjetiva realidad!

Este EMOCIONARIO le ofrece una oportunidad integradora al ser humano, desde su más tierna infancia, porque le ayuda a conocer sus emociones y a dialogar sobre sus sentimientos. De este modo, podrá gestionarlos adecuadamente y, así, sentir su vida con todo su potencial, sin detrimento de ninguna de sus capacidades.

El EMOCIONARIO es un apoyo pedagógico elemental. Permite desarrollar la inteligencia emocional del niño, que será la clave de su autoaceptación y de un desarrollo psicoevolutivo sano. Para que seamos capaces de crear nuestra propia felicidad, es necesario que aprendamos a integrar en el desarrollo psicológico el conocimiento de las emociones.

Descubrir, identificar y diferenciar las emociones a través de este EMOCIONARIO es una forma de educar a los más pequeños para que sientan sin temor, para que se descubran a sí mismos y para que acaben convirtiéndose en adultos autoconscientes con habilidad sensitiva para afrontar los retos de la vida.

Sentir es un privilegio y aprender a expresar nuestras emociones nos ayudará a acercarnos a quienes amamos.

Las emociones son estados afectivos innatos y automáticos que se experimentan a través de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales. Sirven para hacernos más adaptativos al entorno que experimentamos.

Los sentimientos son la toma de conciencia de esas emociones etiquetadas. Sirven para expresar, de forma más racional, nuestro estado anímico.



Información dirigida especialmente a los adultos.

Compasión

Hay quienes la llaman ‘conmiseración’ o ‘lástima’.

La compasión es la pena que nos provoca la desgracia de los demás.

¿A qué nos motiva la compasión?

Nos motiva a ayudar a quien está sufriendo. Puede ser un pariente o un desconocido. Incluso puede tratarse del personaje que habita en un libro, como un zorro que ha perdido a su familia. Eso nos despierta el deseo de abrazarlo para aliviar su tristeza.

Si un ser querido la pasa mal y no lo ayudamos, es muy probable que entremos en el territorio del **remordimiento**.



Remordimiento

Algunos lo confunden con el arrepentimiento.

El arrepentimiento es el malestar que podemos sentir ante cualquier acto, sea malo o no. En cambio, el remordimiento solo se genera al haber realizado una mala acción.

Por ejemplo, podrías arrepentirte por haber dicho 'no' cuando tu hermano te ofreció unos chocolates... y, seguramente, sentirás remordimiento si le quitas unos cuantos sin que él se dé cuenta.

¿Qué estrategia emplea?

Una sencilla, pero efectiva. Se las ingenia para que no puedas dejar de pensar en eso malo que hiciste. Así, despierta en ti un malestar que te invade poco a poco.

Ese malestar que te remuerde es la **culpa**.



Placer

El placer es la satisfacción y la alegría producidas por algo que nos gusta mucho.

Puedes hallar placer en actividades muy diferentes: al fantasear con otros mundos, al mirar cosas bonitas, al resolver problemas difíciles, al jugar, al sentirte amado...

¿Cómo apreciar el placer?

Para sentir el placer debes concentrarte. Imagina que tienes delante un zumo. Puedes bebértelo rápidamente para apagar tu sed, pero también puedes concentrarte en su sabor y disfrutarlo sin prisas. En definitiva, sentir el placer que te proporciona.

Llevar una vida placentera nos hace sentirnos **agradecidos**.



Gratitud

La gratitud es el alma de la palabra ‘gracias’. Y se multiplica cada vez que eres capaz de ver, en lo cotidiano, un regalo: en la sonrisa de un amigo, en una canción, en la comida...

La gratitud te enseña a disfrutar más de la vida. Es la entrada a la felicidad.

Cuando tenía diez años, mi abuela me dio un ‘diario de la gratitud’ y, al oído, me dijo:

—Yo tengo uno igual. Cada noche, escribo en él las cosas por las que estoy agradecida. Después, al colocarlo bajo mi almohada, sucede algo maravilloso: El contenido del diario se mete en mis sueños para convertirse en el Palacio Feliz... y su felicidad me acompaña durante todo el día siguiente.

¿Qué hemos anotado hoy?

— Gracias a quienes han vertido su magia en este libro.

— Gracias a la persona que te lo ha regalado.

— Y, especialmente, muchas gracias a ti por **emociOnarnos**.





Para aprovechar más aún este contenido con los niños, puedes descargar la *Guía de explotación lectora* del EMOCIONARIO y las fichas de trabajo, que están a tu disposición de manera gratuita en la página web **palabrasaladas.com**.

El EMOCIONARIO es parte del itinerario *Di lo que sientes*. Otros de sus componentes son el *Diario de la gratitud*, la *Guía de explotación lectora* y las fichas de trabajo.