

Diccionari emocional

Material per a xiquetes i xiquets



En primer lloc, moltes gràcies per utilitzar el material que he creat. Em fa molt feliç saber que t'ha estat útil i espere que contribuísca al benestar emocional dels i les més menudes.



Abans d'utilitzar el material, **considere imprescindible explicar als i les més menudes què son les emocions des d'una perspectiva de validació** fent veure que totes son necessàries i ens ajuden a relacionar-nos millor amb l'entorn i amb nosaltres mateixa.

Aquest diccionari està especialment creat per facilitar la percepció i expressió emocional. És un material bàsic i dinàmic que ens pot ajudar a augmentar la consciència emocional i trobar formes individuals d'expressar-les d'una manera més sana.



Aquest material inclou:

- Fitxa Identifica com et sents.
- Fitxa Què ha passat?
- Fitxes d'exemples de les emocions bàsiques: alegria, tristesa, ràbia i por.
- Fitxes per emplenar-les al vostre gust.
- Portada del diccionari.

Si tens qualsevol dubte a l'hora de portar a la pràctica aquest material a la pràctica, pots posar-te en contacte amb mi.

604 92 53 51

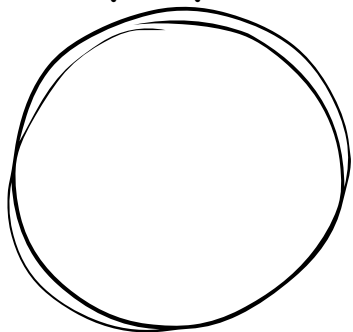
macisgepsicologa@gmail.com

[@macisge_psico](https://www.instagram.com/macisge_psico)

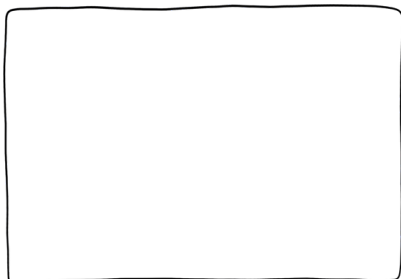


IDENTIFICA COM ET SENTS

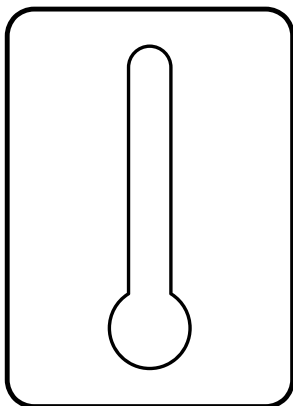
Emoció principal



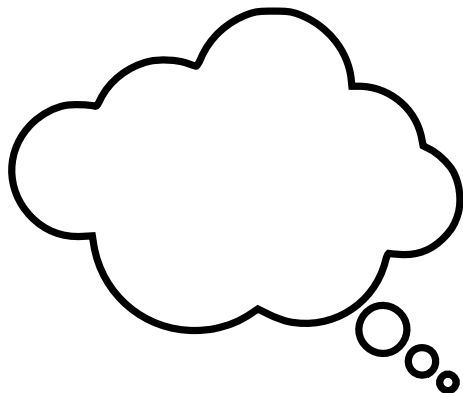
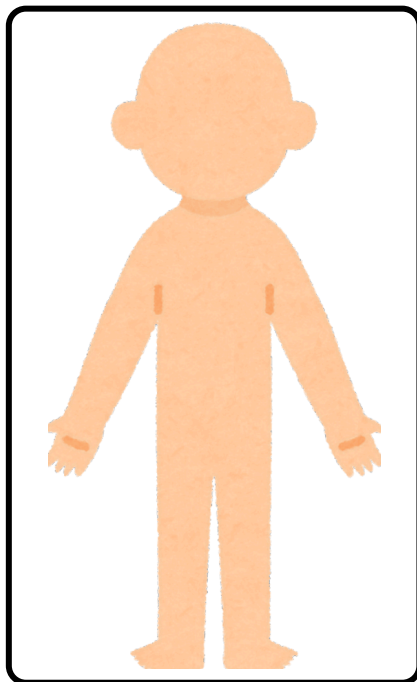
Altres emocions



Intensitat



Identifica-la en el cos



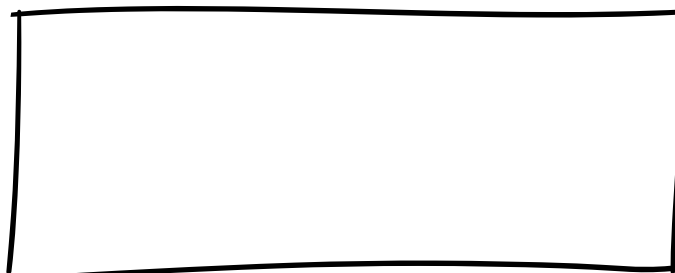
Què estàs pensant?



QUÈ HA PASSAT?

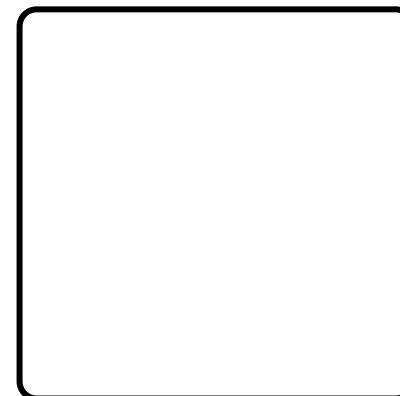
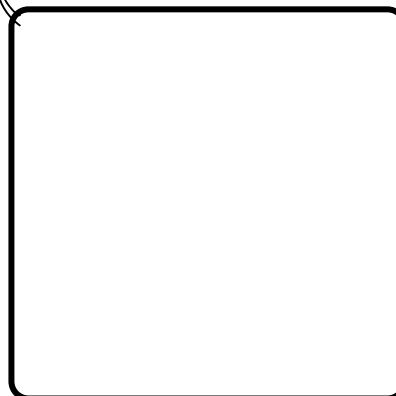


Describeix la situació en les teues paraules

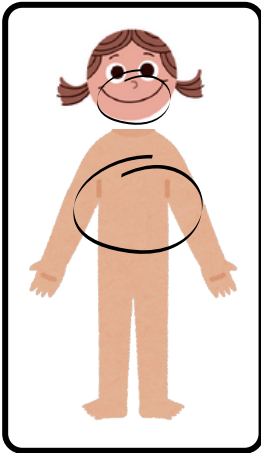


Què ha pogut disparar-ho?

Com he reaccionat?



ALEGRIA



- Lleuger
- Activat
- Càlid
- Accelerat
- Eufòric
- Somric
- Energètic
- Còmoda
- Tranquil·la

- Pensaments agradables
- Records bonics
- La ment està tranquil·la o un poc accelerada
- "Soc capaç"
- "Avui es un bon dia"
- "Que bé m'ho estic passant"

Què em fa sentir així?

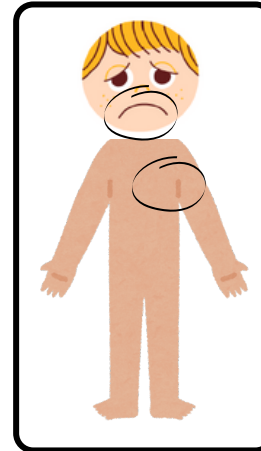
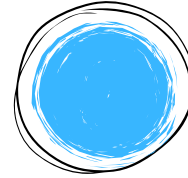
- Aprovar un examen o un treball.
- Quan estic jugant o fent alguna cosa que m'agrada.
- Quan estic en en els meus amics i amigues.
- Quan escolte música.
- Quan m'abracen.
- Quan estic en els meus pares.

Com puc expressar l'alegria?

- Compartir-ho amb el meu voltant.
- Jugar, dibuixar.
- Estar amb gent que estime.
- Respirar profundament.
- Disfrutar del moment present.



TRISTESA



- Pesat
- Suspire
- Cansada
- Poca energia
- Plora
- Pressió al pit
- Buit

- Pensaments desagradables
- Records trists
- La ment està lenta i crítica
- "Estic sola"
- "Trobo a faltar algú"
- "Per què em passa a mi?"
- "No soc capaç"

Què em fa sentir així?

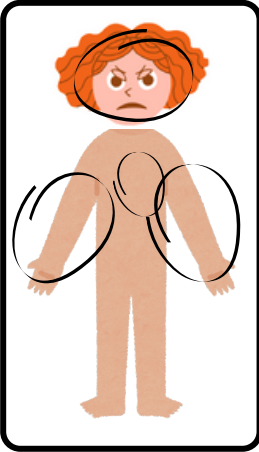
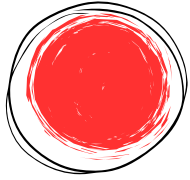
- Quan perd alguna cosa que m'agrada o m'importa.
- Quan em xillen o no em sent compresa.
- Quan algú em diu coses lletges.
- Quan no volen jugar amb mi.
- Quan alguna cosa no ix com esperava.
- Quan em tinc pensaments desagradables o crítics.

Com puc expressar la tristesa?

- Parlar amb alguna persona important.
- Plorar.
- Rebre una abraçada.
- Sentir-me acompanyada.
- Fer alguna activitat que active l'alegria.



RÀBIA



- Cor accelerat
- Tensió
- Respiració accelerada
- Aprete els punys
- Aprete les dents

- Pensaments crítics
- La ment està accelerada
- "No és just!"
- "Em molesta molt el que m'ha passat"
- "Això ha de ser com jo vull"
- "No vull parlar"

Què em fa sentir així?

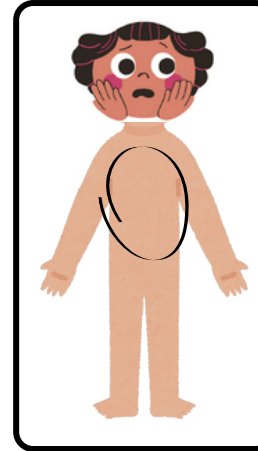
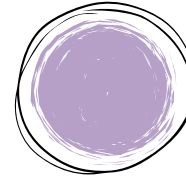
- Quan no em deixen fer el que vull.
- Quan no aconseguisc alguna cosa que esperava.
- Quan algu em lleva alguna cosa.
- Quan em comparen amb altres sense motiu.
- Quan es burlen de mi.
- Quan no m'expliquen el perquè d'alguna cosa.

Com puc expressar la ràbia?

- Parlar amb alguna persona que estime.
- Respirar profundament.
- Allunyar-me de la situació que produeix la ràbia.
- Escriure o dibuixar el que sent.
- Una vegada tranquil·la expressar allò que m'ha molestat.



POR



- Cor accelerat
- Tremolor
- Mans suades
- Nuc en l'estómac
- Tensió
- Mareig

- Pensaments desagradables, irreal i catastròfics.
- "I si passa alguna cosa mala?"
- "No puc fer-ho"
- "Vull fugir d'ací"

Què em fa sentir així?

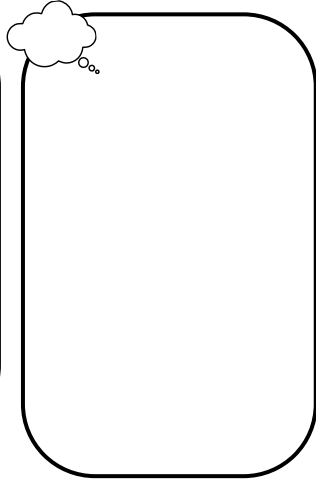
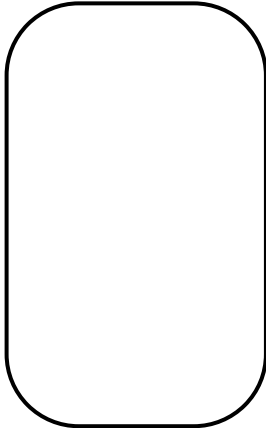
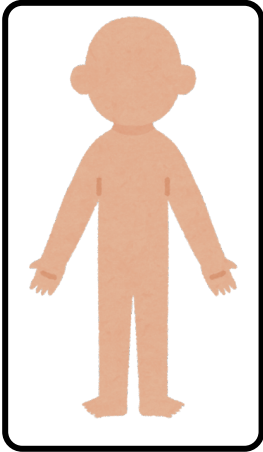
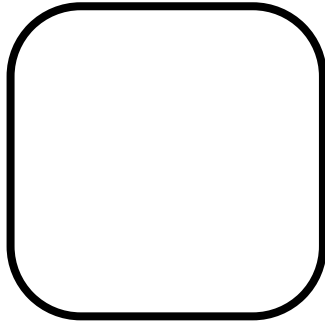
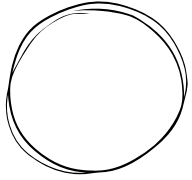
- Quan estic en algun lloc desconegut.
- Quan he de fer un examen.
- Quan pense que algú es pot enfadar en mi.
- Quan em separe dels meus pares.
- Quan he de fer alguna cosa nova o difícil.
- Quan veig una pel·lícula de terror.

Com puc expressar la por?

- Compartir-ho amb el meu voltant.
- Respirar profundament.
- Pensar en coses agradables.
- Escriure els pensaments desagradables i llançar-los a la paperera.



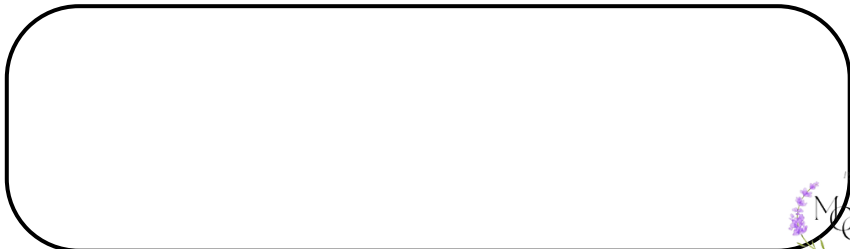
ALEGRIA



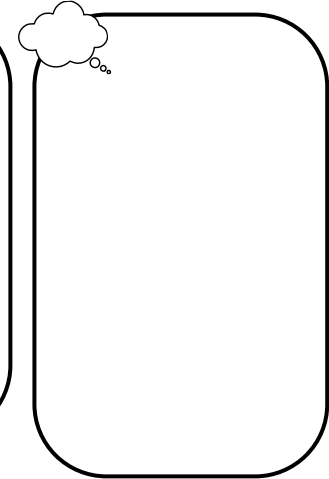
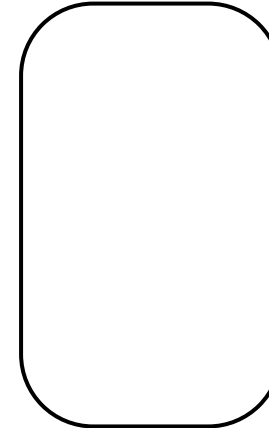
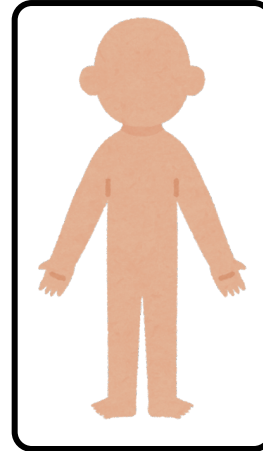
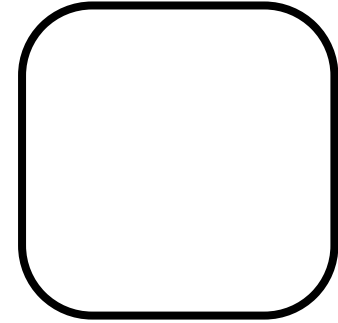
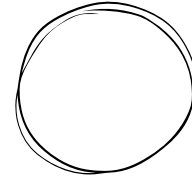
Què em fa sentir així?



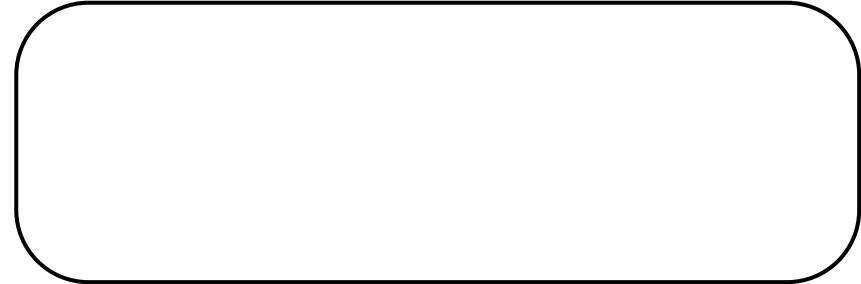
Com puc expresar l'alegria?



TRISTESA



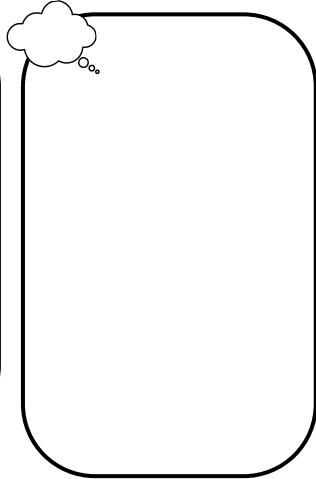
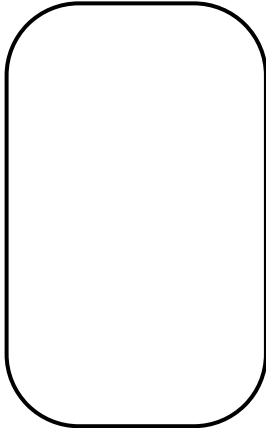
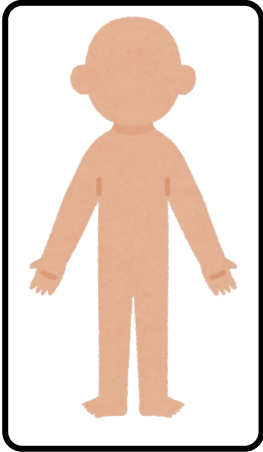
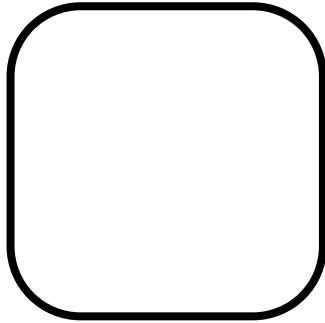
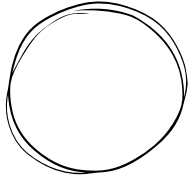
Què em fa sentir així?



Com puc expresar la tristesa?



RÀBIA

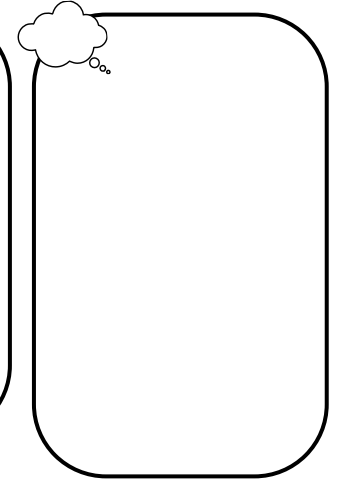
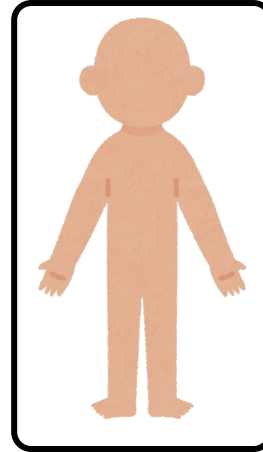
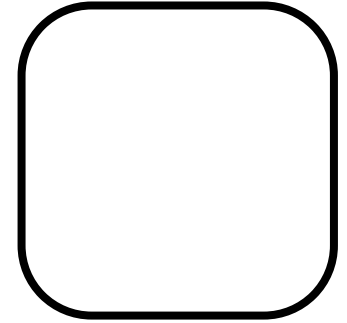
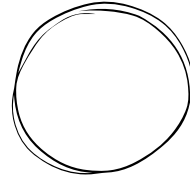


Què em fa sentir així?

Com puc expressar la ràbia?



POR



Què em fa sentir així?

Com puc expressar la por?



Diccionari Emocional



Diccionari Emocional

