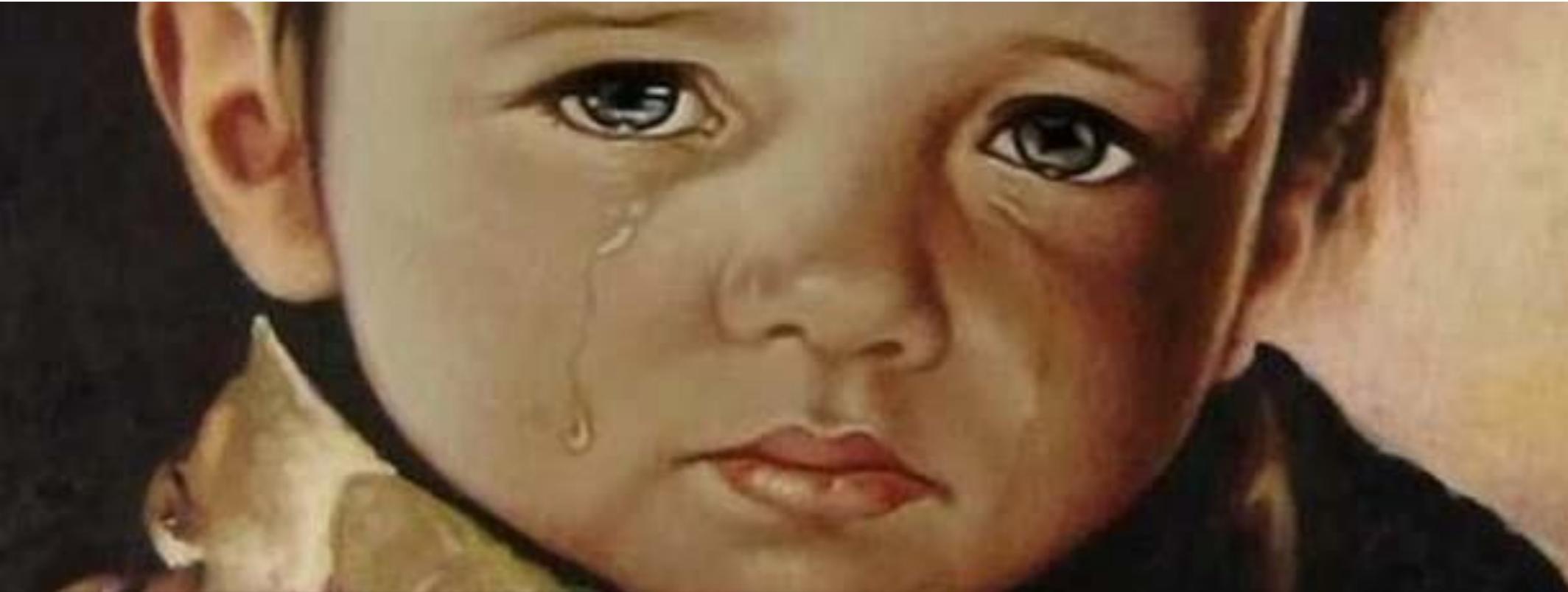


1º DE E.S.O.



"The Crying Boy (El niño llorando)". Bruno Amadio.

EMOCIONAD  S

ÍNDICE EMOCIONAL



ALEGRÍA..... Pág. 9, 19, 21, 30, 46.
AMOR..... Pág. 28, 42.
ASCO..... Pág. 23, 25.
CALMA..... Pág. 10, 13, 18.
CELOS..... Pág. 15.
CULPA..... Pág. 37.
DECEPCIÓN..... Pág. 17.
EMOCIONES..... Pág. 22, 32, 39, 41, 43, 47, 49.
FELICIDAD..... Pág. 20.
MIEDO..... Pág. 14, 15, 34, 35.
ODIO..... Pág. 31, 36.
OPTIMISMO..... Pág. 33.
PESIMISMO..... Pág. 12.
RABIA..... Pág. 10, 26, 40.
SORPRESA..... Pág. 24.
TRISTEZA..... Pág. 8, 46.
VERGÜENZA..... Pág. 16, 29.

PRESENTACIÓN

La educación emocional es uno de los objetivos y contenidos del Plan de Acción Tutorial que se desarrollan en clase en la hora de tutoría.

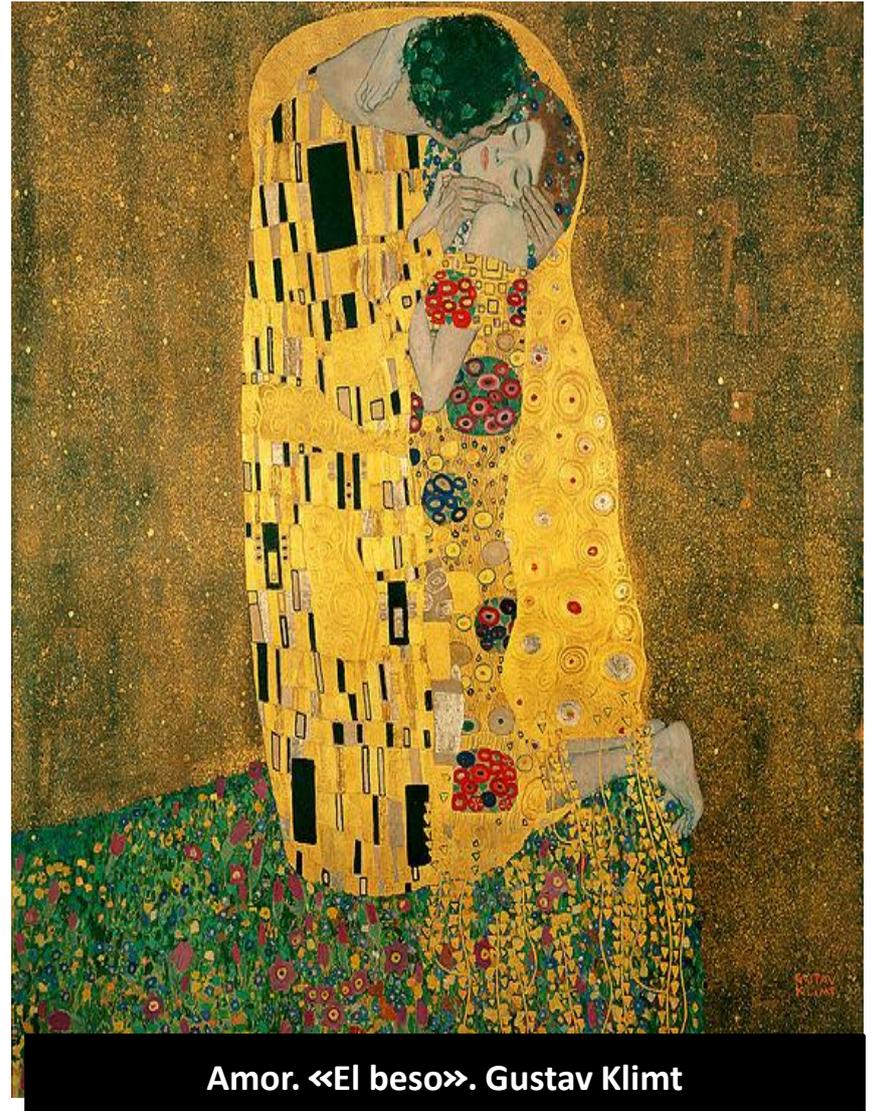
Durante este curso en la hora de tutoría hemos leído algunos cuentos para después reflexionar sobre las emociones que sentían los protagonistas. También hemos analizado y buscado solución a conflictos reales e imaginarios intentando reconocer las emociones que podían experimentar los protagonistas. También hemos analizado el esquema que se produce cuando alguien se mete con otra personas mientras los demás observan, intentando darnos cuenta de las emociones que subyacen en cada persona y los modos de controlarlas y/ o resolver conflictos.

Rosa Isabel Bustos Revuelto.

Tutora de 1º de E.S.O. A

Jesús Ángel Vicente Morales

Tutor de 1º E.S.O. B

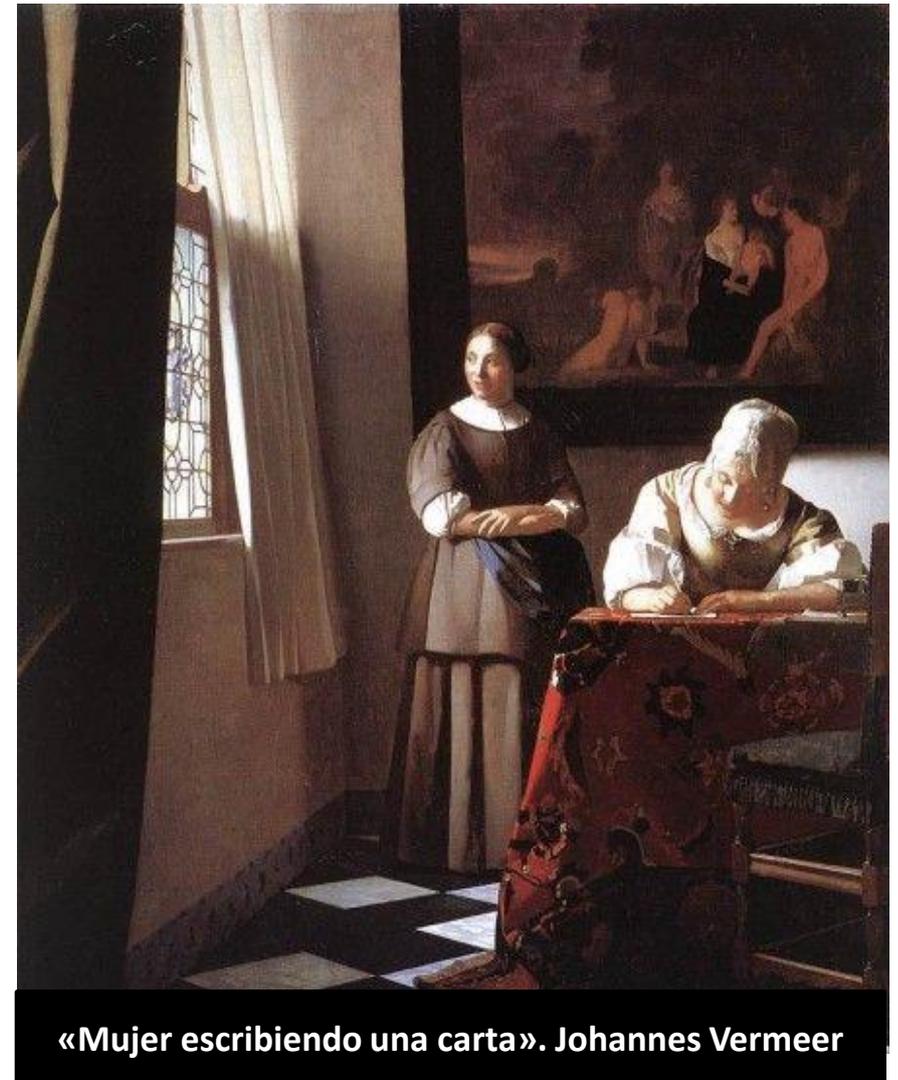


Amor. «El beso». Gustav Klimt

MEDIO UTILIZADO

Escribir. Hacerlo sin pensar en el qué. Dejar que las frases salgan de nuestro interior. Sin atender al estilo ni a la corrección ortográfica. No juzgar; por sorprendente que sea lo que nos venga a la cabeza. Escribámoslo sin miedo.

Escribir. Escribir de lo que nos pasa es una manera inigualable de exteriorizar emociones. De airear sentimientos. O, incluso, de dar rienda suelta a fantasías.



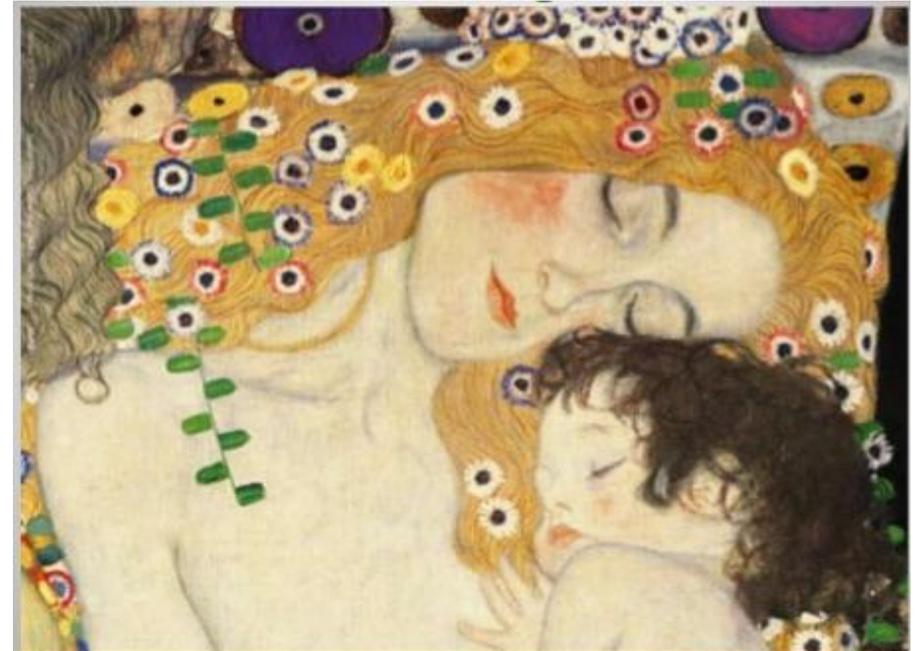
«Mujer escribiendo una carta». Johannes Vermeer

Isabel Conte Laín y Eva María Piqueras
Profesoras de Lengua Castellana y
Literatura de 1º de E.S.O.

¿POR QUÉ?

Tenemos dos mentes: una que piensa y otra que siente. Podemos pedir a las personas que hagan o dejen de hacer algo pero no podemos pedirles que sientan o dejen de sentir cualquier emoción. Por eso, ante la existencia de una serie de emociones, agradables o desagradables, que pueden aparecer en los momentos y formas más inoportunas, debemos enseñar a los alumnos/as a reconocerlas, en ellos y en los demás, y a controlarlas y/ o canalizarlas cuando puedan traer consigo consecuencias nefastas. Por ejemplo, la habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida. No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas. Por otro lado, dirigir correctamente nuestros pensamientos, puede ayudarnos a controlar las emociones.

Dpto. de Orientación.



Ternura. «Madre e hija». Gustav Klimt

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad”.

Dr. Daniel Goleman

PROCESO

- ¿Qué emociones conocéis?
- Os enseñamos unas cuantas más que parten de las más básicas y sirven para especificar un poco más nuestro estado emocional.
- ¿Qué significado tienen para vosotros?
- ¿Cuáles son positivas y negativas y por qué?
- ¿Son necesarias? ¿Podemos evitarlas?
- ¿Se puede hacer algo para controlar las emociones? ¿Cuáles son las que conviene controlar?
- ¿Cuáles creéis que sentís a menudo?
- ¿Cuáles creéis que os vendría bien sentir más frecuentemente?
- ¿Sobre cuál os gustaría escribir un cuento, redacción, cómic, poesía...?
- Escribimos sobre cosas que nos provoquen esa emoción, cómo estamos cuando nos llega, qué podemos hacer para controlarla...

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

CU CULPA	★AS ASCO	OD ODIO	CE CELOS	RC RENCOR	AU ALIVIO	DE DESEO	★SP SOR-PRESA	★MI MIEDO		
DP DES-PRECIO	UE UER-GUENZA	<p style="text-align: center;">PUEDES CLICKAR EN CADA EMOCIÓN PARA ACCEDER A UNA DEFINICIÓN MAS DETALLADA Y SINÓNIMOS.</p>			SU SU-MISIÓN	<p style="text-align: center;">EMOCIONES BÁSICAS</p>		TR TERROR	PA PAJOR	
SO SOLEDAD					DC DE-CEPCIÓN					
DM DESAM-PARO	RE RESIG-NACIÓN						IN INCOM-PRENSIÓN	★TI TRISTEZA		
UI UIGI-LANCIA	TN TENSIÓN	HA HASTIO					ME MELAN-COLIA	PE PESI-MISMO	CM COM-PASIÓN	
HO HOSTI-LIDAD	★IR IRA	RO RECELO	RB REBELDÍA				OP OPTI-MISMO	SR SERE-NIDAD	CO CON-FIANZA	OR ORGULLO
GR GRATITUD	IT INTERÉS	★AL ALEGRÍA	EU EUFORÍA	EX ÉXTASIS	FE FELICIDAD	AM AMOR	TE TERNURA			

<http://artevia.com/blog/manifiesto-y-tabla-periodica-de-las-emociones/>



Alegria. «Baño». Joaquín Sorolla

1º E.S.O «A»

Tristeza



El cate de una prueba,
TRISTEZA.

Las pesadas palabras de la gente,
TRISTEZA

El dolor de una caída,
TRISTEZA

La frustración de la derrota,
TRISTEZA

Las palabras malsonantes,
TRISTEZA

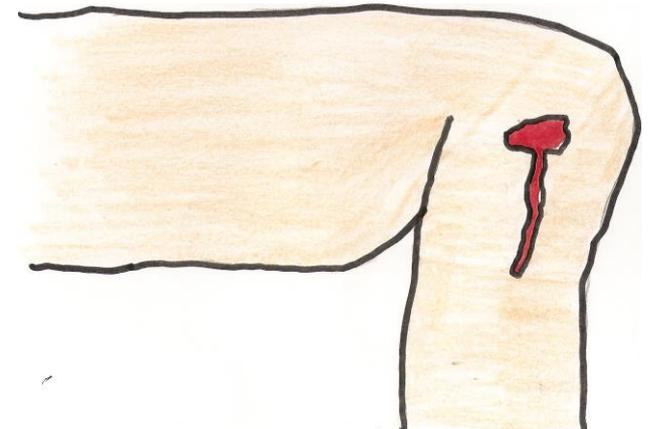
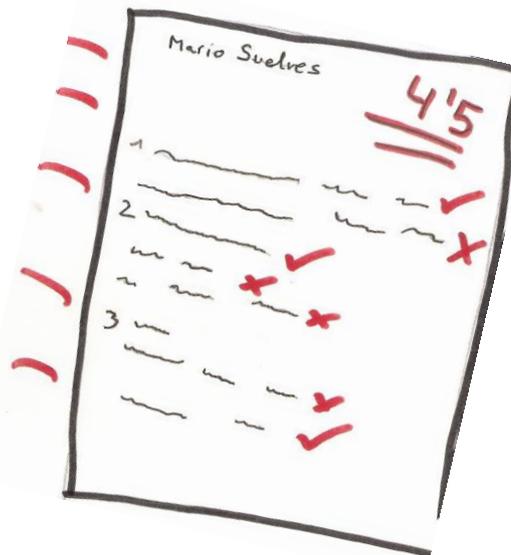
Cuando no me hacen caso.
TRISTEZA

La furia de tus padres,
TRISTEZA

La pérdida importante,
TRISTEZA

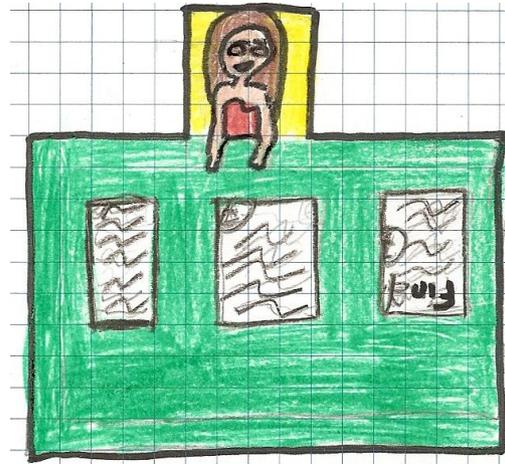
La impaciente espera,
TRISTEZA

Cuando vienes a mí,
haces que me sienta
como chocolate derretido,
cuando vienes a mí,
tengo los ojos de tormenta.



CUANDO ESTOY ALEGRE

Alegre me siento,
cuando levanto un gran premio.
Alegre me siento,
al jugar con una amiga
mi corazón está contento.
Alegre me siento,
cuando apruebo un examen
que me daba miedo.
Alegre me siento,
al oír una noticia
vacía de lamentos.
Alegre me siento,
cuando salgo de fiesta
a escuchar la orquesta.



Alegre me siento,
cuando estoy con mi familia
estoy llena de vida.
Alegre me siento,
cuando estoy de vacaciones
en un mar de vientos.
Alegre me siento,
al ver a mi perrita
sobre mi tripita.
Con todo esto,
alegre me siento.



Wassily Kandinsky «Estructura alegre»

CALMA

Calma,
te busco durmiendo
con la almohada,
mullida y suave.

Calma,
te busco en el silencio
de un solo ruido.

Calma,
te busco en la música relajante
que intenta que descanse.

Calma,
te busco en los masajes
de tacto suave y cosquilleante.

Calma,
te busco en la mar calmada,
en el ascensor de las olas
que me relaja.

Calma,
te busco cuando los árboles
carecen de hojas en el otoño.

Calma,
te busco ligero como una hoja,
calma,
te busco en el silencio
de un bosque lejano,
calma,
te busco suave como el algodón.



RABIA

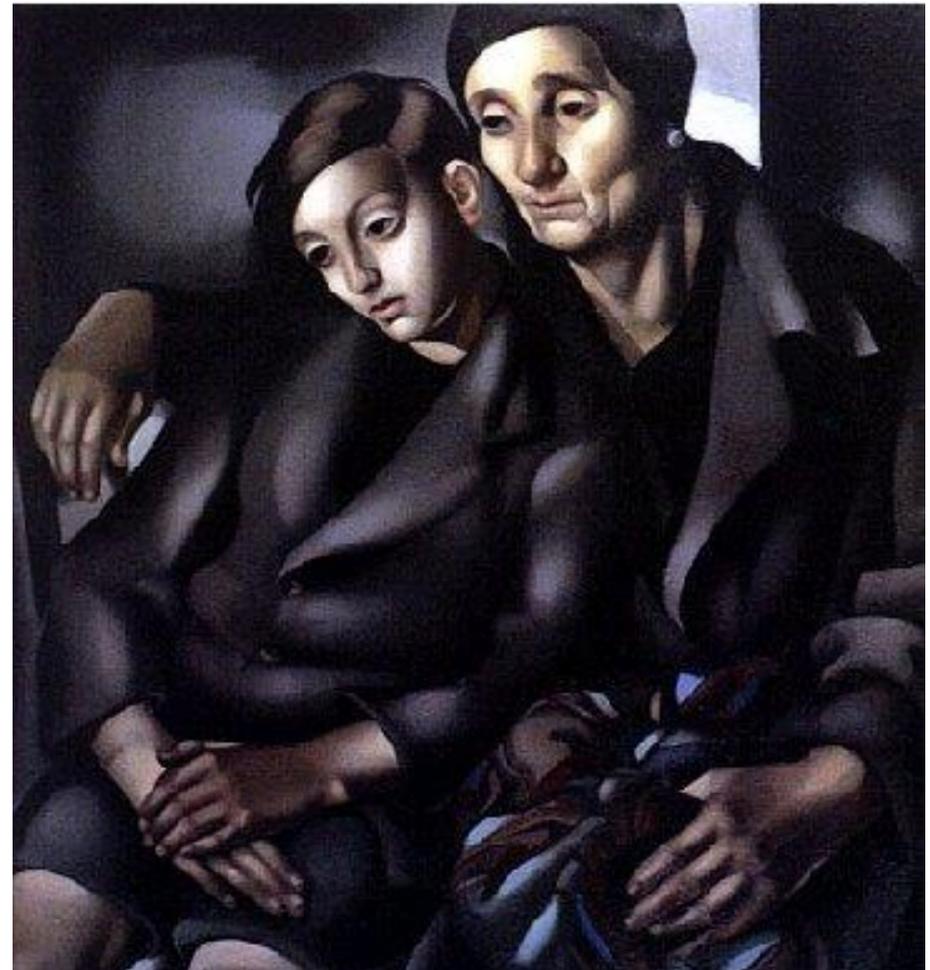
Fuego de castigo,
¡bombas!
Riñas explosivas,
¡bombas!
Tenso como un arco,
con las malas notas.
¡bombas!
Si me quitan el móvil,
¡bombas!
Gente que fastidia,
¡bombas!
Me olvido los libros,
¡bombas!
Insultos metrallera
de ráfagas sin sentido.
¡bombas!

No sé qué hacer
con esta furia,
no sé cómo
desactivar esta bomba.
Contar hasta diez,
a veces puede valer.
Volar a otro nido,
para que el diablo
se venga conmigo.
Buscar a un amigo
al que confiar mi furia.
Escribir o dibujar
hechos ocurridos,
que me harían explotar.
Escuchar una melodía
para no destrozar
la armonía.



PESIMISMO

Puertas cerradas,
futuro que me das igual,
exámenes imposibles
guerras que no acaban,
no saber adónde voy...
El túnel alargado de un conflicto
el callejón oscuro,
el cuento que borro del ordenador.
La calle sin salida,
el muro alto,
mi habitación apagada,
cien mil veces decir no,
el trabajo sin nombre,
problemas con difícil solución.
Pero quiero cambiar los aires,
irme de campamento,
llevarme bien con todo el mundo,
luchar junto a ti cada segundo.



«Los refugiados». Tamara de Lempicka

CALMA

Crujidos de tierra,
pasos que relajan,
que me desahogan
de problemas.

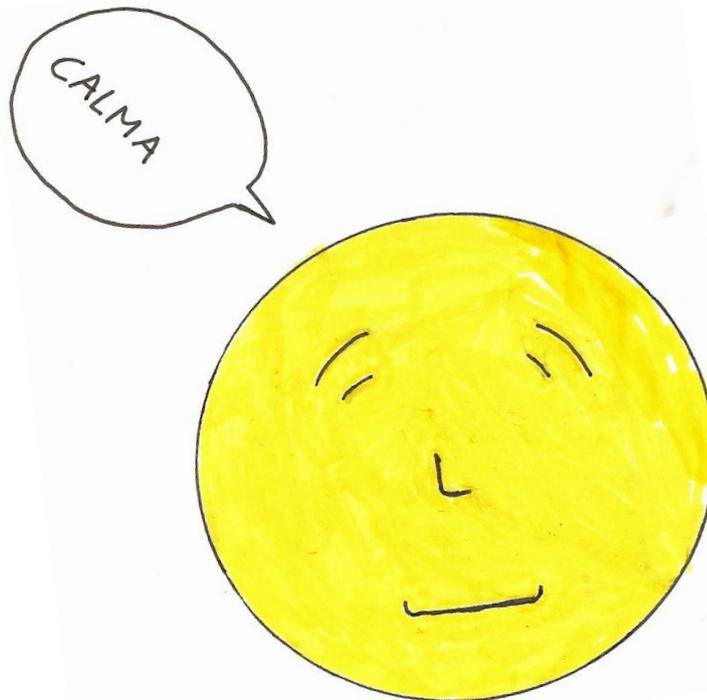
Aire puro,
ondas del agua,
susurro de hojas,
y en la cima, nada.

Acostarme plácido,
sobre la hierba,
mirando hacia arriba,
un mural de estrellas.

Aire puro,
ondas del agua,
susurro de hojas,
y en la cima, nada.

Dormir sin abrir los ojos
en toda la noche,
navegar en el coche
soñando con gozo.

Aire puro,
ondas del agua,
susurro de hojas,
y en la cima, nada.



Serenidad. «La joven de la perla».
Johannes Vermeer

TE CONOZCO, MIEDO

Te conozco, miedo,
cuando haces que me asuste.

Te conozco, miedo,
cuando a casa llevo notas
que no gusten.

Te conozco, miedo,
reflejado en la cara
seria de mis padres.

Te conozco, miedo,
deslizándote como una serpiente.

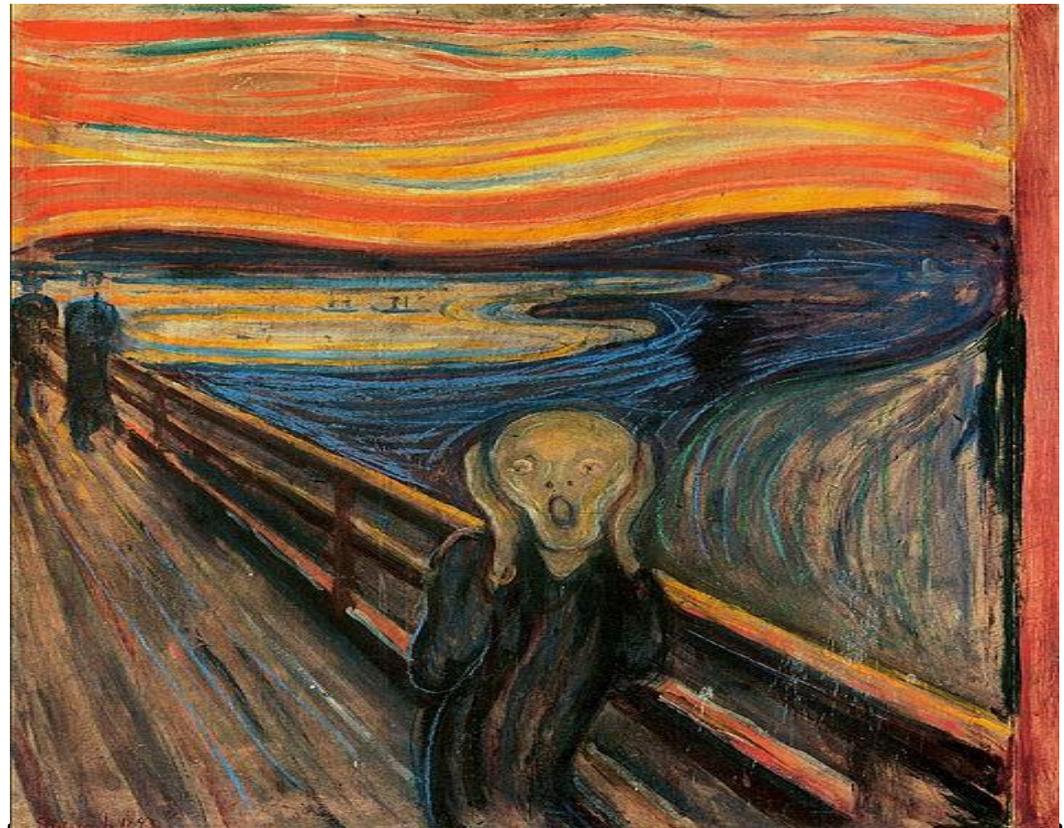
Te conozco, miedo,
bosque oscuro de noche.

Te conozco, miedo,
desde que muy pequeño
empecé a montar en bici.

Te conozco, miedo,
entras en las casas a robar.

Te conozco, miedo,
en cada susto te abalanzas.

Los nervios me destrozas,
las uñas son comida,
la mente tormenta oscura
que devora mi vida.

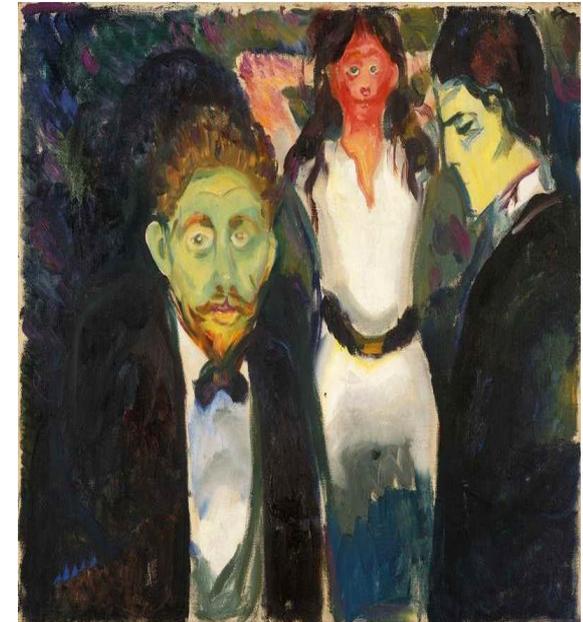


Miedo. «El grito». Edvard Munch

MIEDO Y CELOS

Todo comenzó una mañana de julio en Madrid. Una chica de 27 años llamada Julia con cabello rubio y largo y estatura media, había quedado con sus amigas para tomar algo y pasear. Ella se estaba peinando, llevaba sus shorts favoritos y su camiseta corta nueva. Iba caminando de puntillas, intentando no hacer ruido y con los tacones en la mano. No quería despertar a su marido Juan. Julia llegó a la cafetería donde había quedado. Todas le esperaban. Parecían contentas. Disfrutaron el paseo y comieron en un restaurante de moda. Se hicieron fotos. Julia llegó a casa sobre las diez. Cuando metió la llave dentro de la cerradura no se imaginaba lo que le esperaba tras la puerta. Su marido le estaba esperando de pie, enfadado y con la vena del cuello hinchada. Empezó a gritarle e insultarle, y después le empezó a pegar. Julia no podía más. Empezó a gritar y a pedir ayuda, pero cada vez que hablaba los golpes dolían más. Todo terminó a medianoche. Ella se echó en la cama de invitados y él en la principal. Enviaba menos “wasaps”, subía menos fotos a “instagram” y dejó de “twittear”. Sus amigas empezaron a preocuparse, pero ella siempre les decía que estaba bien, que no pasaba nada... Y mientras seguían las palizas.

Llegó agosto y como todos los años se fueron de viaje. Habían reservado un viaje a Grecia. Ella estaba contenta porque en el fondo creía que con ese viaje todo volvería a la normalidad. Cuando bajaron del avión, les estaba esperando un “Uber” que habían reservado antes de salir de Madrid. Con él fueron hasta el hotel. Era muy grande y bastante lujoso. Ella estaba muy emocionada, pero a él no le parecía para tanto. Después del “check in” subieron a la habitación. Ella deshizo las maletas y él se quedó viendo la tele en el cuarto de estar. Después de cenar dieron un paseo por la playa y de vuelta al hotel. Ella creía que todo había terminado y que volvían a ser una pareja feliz...



«Celos». Edvard Munch

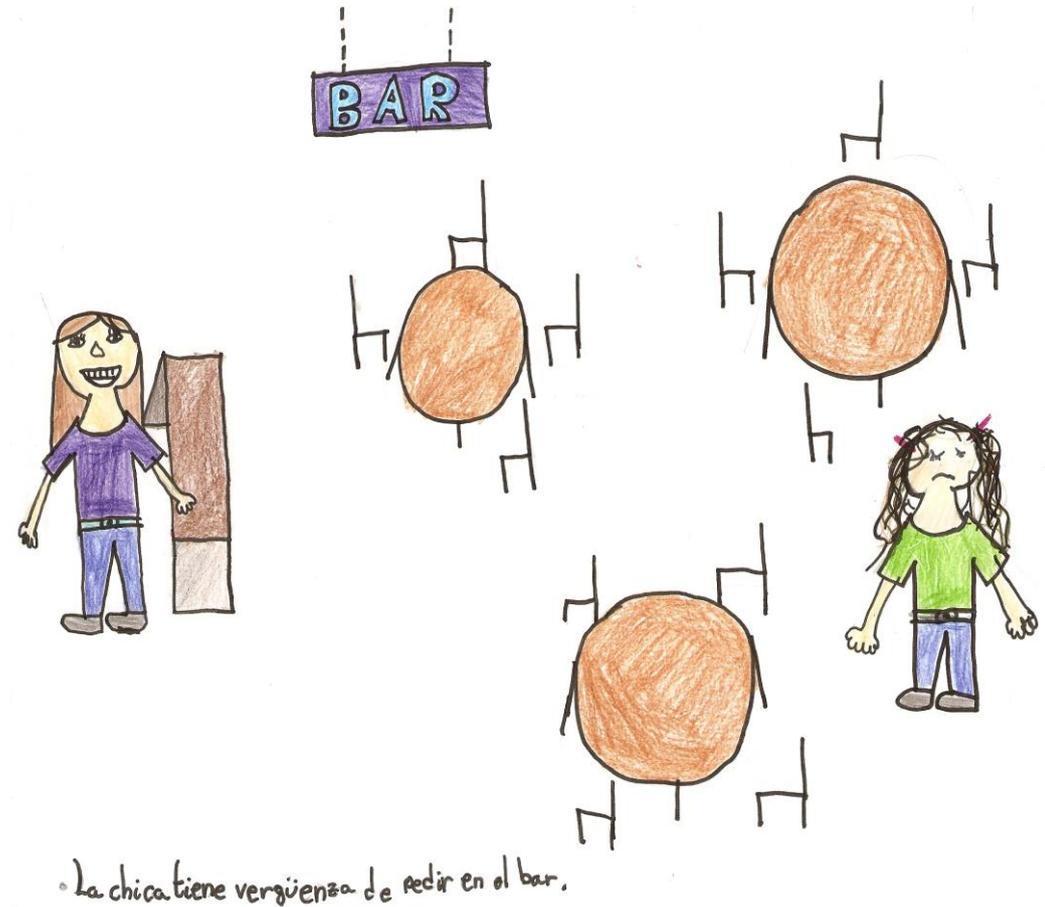
VERGÜENZA

La maligna vergüenza me sigue a todos lados. Cuando voy a pedir algo a la barra de un bar, cuando voy al “super”, etc. Incluso cuando tengo que hacer una representación en clase, me haces pasar una mala jugada. Intento controlarlo y no puedo, va con mi carácter, nací así y no puedo cambiarlo.

No cambiar no quiere decir no poder vencerte, Uno mismo puede hacerlo enfrentándose a ella Haciendo las cosas que la producen. Hay que ser valiente e intentarlo dos veces. No vale rendirse. Sino podría quedarse para siempre. Ahora os Contaré una anécdota de mi vida. Un día estaba En un bar De Barbastro y me apeteció un refresco. Le dije a mi madre si podía ir ella porque tenía mucha vergüenza y me dijo que no.

Me dijo que en algún momento de mi vida Tendría que vencer ese miedo y esa vergüenza, que así no llegaría a ningún sitio. Así que, como me apetecía mucho y tenía mucho calor, me decidí y fui a la barra.

Al final no pasa nada, lo pedí, pagué, me lo bebí tranquilamente en la terraza al sol y me sentí muy aliviada.

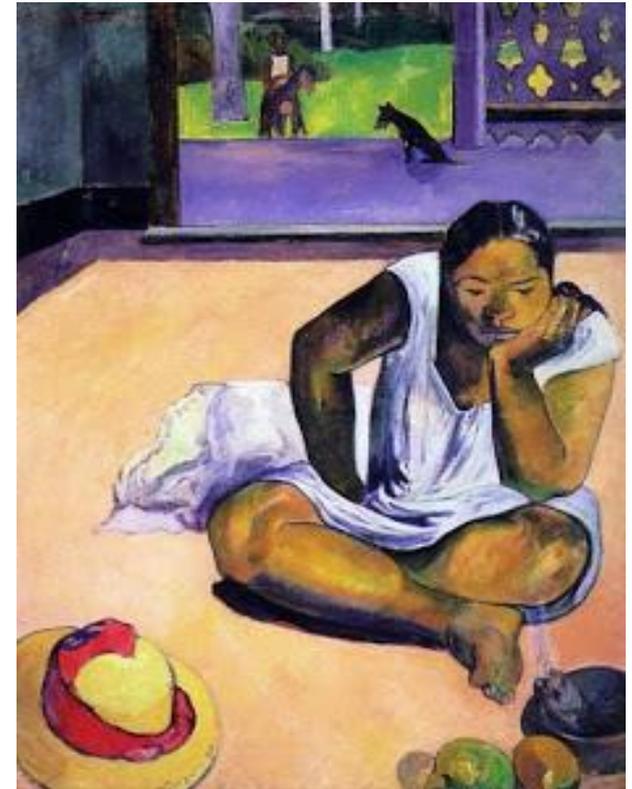


DECEPCIÓN

Había una vez, en un lugar que nadie conoce ya, una pandilla de amigos que quedaban todos los días para salir. Un día, al colegio llegó un nuevo alumno, en las clases se comportaban pero a la hora del patio no tanto. Una vez le dijeron que a las cuatro de la tarde iban a quedar en la plaza. Él espero y espero pero nunca llegaron. Otro día le mintieron sobre el examen ya que él no había estado en clase y no le habían dicho que la semana siguiente había un examen.

Esto le estuvo pasando hasta que se dio cuenta de que en verdad no le quería. Entonces pasó de ellos y sus notas mejoraron y no le volvieron a molestar ya que se dieron cuenta de que no le importaba lo que le decían. Y su vida fue mucho más feliz.

Cuchillo en la espalda,
promesa rota,
final inesperado,
mensaje sin rostro,
secreto a voces
espera alargada,
nubes que eran soles.
La decepción malvada.



«La melancolía». Paul Gauguin

CALMA

No tengo nada que hacer,
la calma me acompaña.
Acaba el curso escolar,
la calma vuelve a nacer.
Dormido en mi cama,
me arropa la calma.
Juego a la consola
la calma llega sola.
Viendo una película,
la calma es única.
Al terminar un examen,
la calma me invade.
El suave pelaje del gato,
la calma acaricia mi mano.

MARCO CARRERA. 1º E.S.O. A



«La noche estrellada». Vicent Van Gogh

ALEGRÍA

Buenas notas
y los exámenes finalizan.
¡Qué alegría!
El calor y la piscina
¡Qué alegría!
Soñar tras un buen día.
¡Qué alegría!
Tumbarme en el jardín
a mirar el cielo sin fin.
¡Qué alegría!
Escuchar con mis cascos,
mi música que trina.
¡Qué alegría!
Descubrir los secretos misteriosos
de la naturaleza infinita.
¡Qué alegría!
Lágrimas de victoria
¡Qué alegría!

Despertar con el sonido
natural de un gallo.
¡Qué alegría!
Llegan mis abuelas bonitas.
¡Qué alegría!



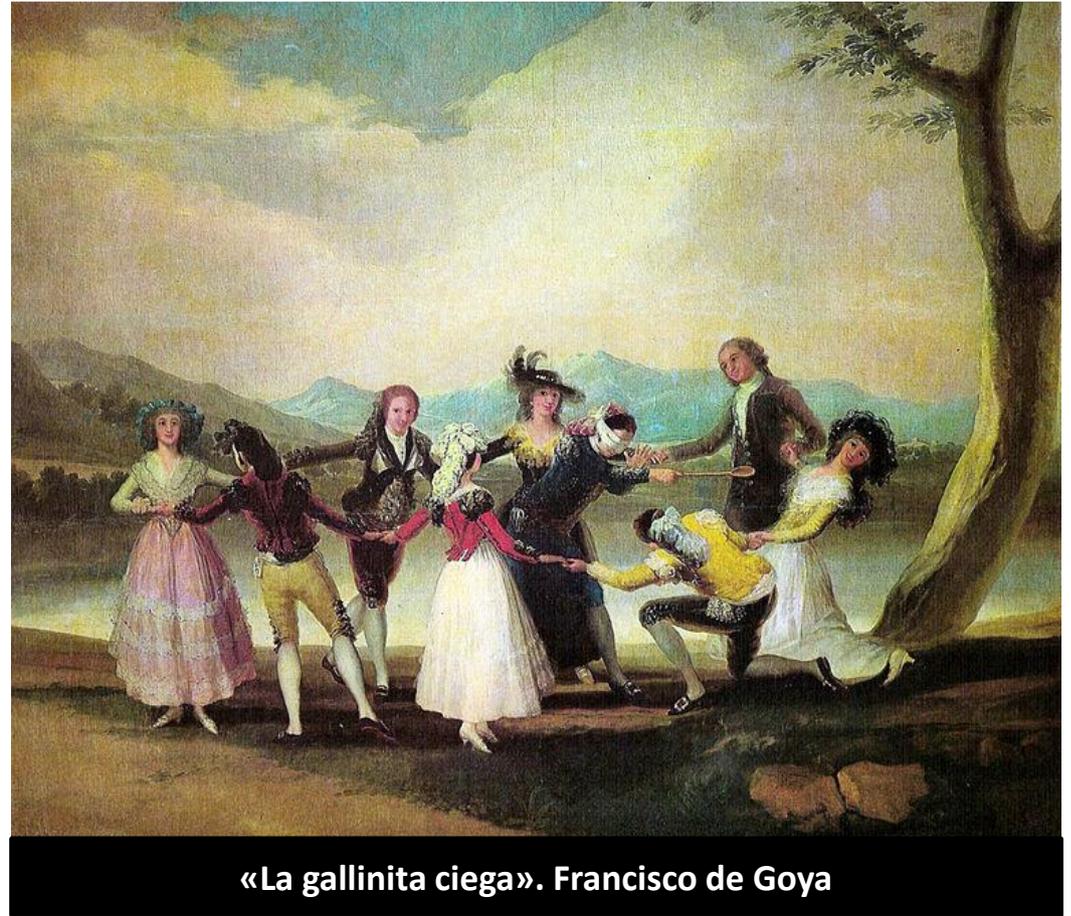
Alegria. «El gallo». Joan Miró

FELICIDAD

Juan es un niño de ocho años que vive con su familia en un pueblo. Había participado en una carrera para la que había entrenado mucho.

Llegó el día de la misma. Salió en primer lugar y alguien le hizo la zancadilla. Se cayó. Pero se levantó rápidamente y empezó a correr y correr adelantando a todos los demás corredores y ganó la carrera.

Finalmente ese día Juan estuvo muy feliz, a pesar de todos los impedimentos que se produjeron durante la carrera y toda la rabia y tristeza que en algunos momentos tuvo.



«La gallinita ciega». Francisco de Goya

ALEGRÍA

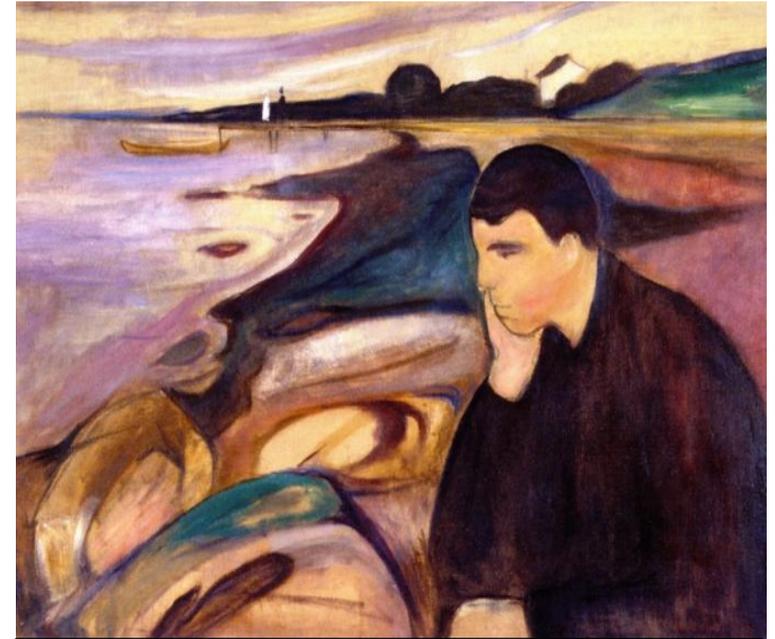
Hace dos días en el campo de fútbol echamos un partido de fútbol y éramos Aarón, Oriol, Brayan, Sajo y yo contra Mario, Yassine, Javier, César y Abdu. Estábamos perdiendo 1-0 pero Aarón marcó y el resultado era 1-1. Entonces me fui de todos y estábamos yo y el portero y le hice una vaselina y marqué ¡GOL, GOL, GOL, GOL,! Y ganamos la copa del mundo.



«Los jugadores de fútbol». Henri Julien-Félix Rousseau

TRANSFORMAR EMOCIONES

Nunca contó nada a nadie por miedo de que cosas aún peores llegaran. Pero claro, al final es necesario poder expresar las emociones, sacarlas de dentro para liberarnos y poder pedir ayuda. Y al final, reveló a algunas personas todo aquello por lo que sufría y experimentaba esas desagradables emociones. Fue posible domar el miedo. Siempre hay estrategias para hacerlo. Pero las emociones no dejaban de fluir en él. Y se introdujo la tristeza en su cuerpo. Nunca olvidó los tiempos felices que luego, debido a cambios inesperados, se volvieron tiempos tristes. Sentirse bien con alguien a tu lado, sintiendo el amor y luego de repente, que todo esto se rompa como un jarrón que cae al suelo. Discusiones, riñas, necesidad, relaciones difíciles... Sentía que tenía la peor vida del mundo. Pero al crecer, al madurar, se fue dando cuenta de que no era sano preocuparse del pasado; había que esperar un futuro en el que poder hacer. Mientras tanto convivía con su rabia, era mayor ya y pensaba que le sería más fácil controlarla. De pequeño recordaba que era terrible. Actuaba por el primer impulso, pegaba... Ahora no podía creer aquello que hacía, incluso con gente a la que quería. Ahora piensa que la vida es control, coger las riendas, frenar cuando se meten contigo... Lo contrario no le ayudaría nada en la vida.

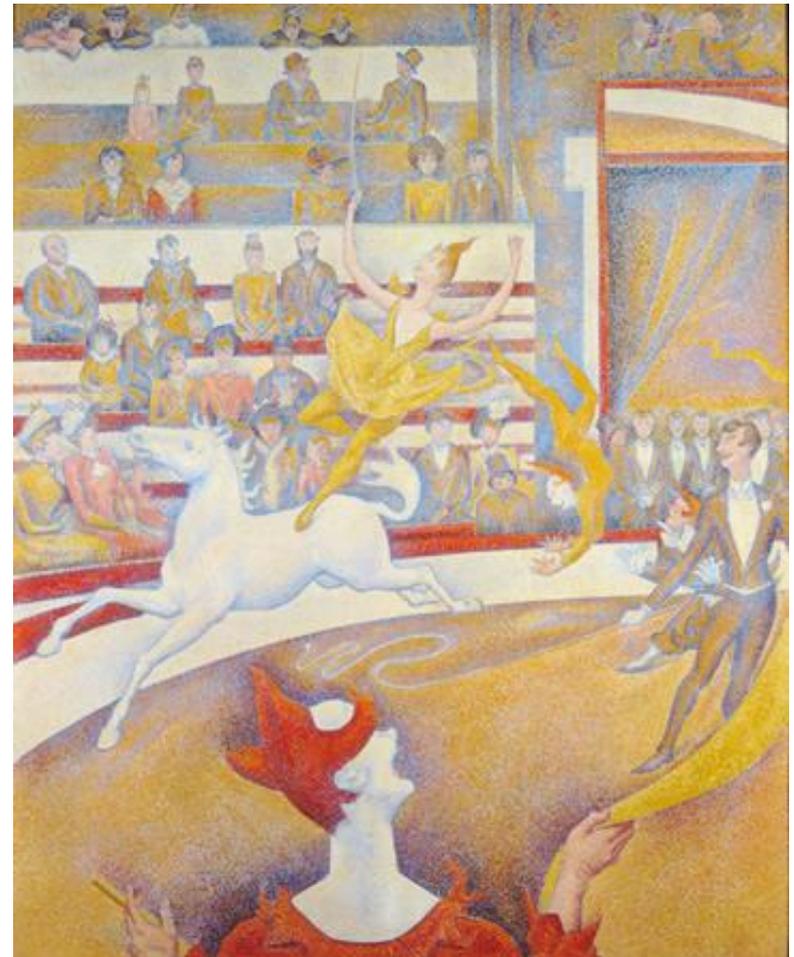


«La melancolía». Edvard Munch

CIRCO-ASCO

Cuando voy al circo me producen mucho asco las llamas por su olor horrible y sobre todo cuando escupen a la gente.

La verdad es que hace dos años que no voy porque los animales que llevan como cabras, serpientes, llamas... me dan mucho asco.



«El circo». Georges Pierre Seurat

SORPRESA

DIARIO DE LAURA

Hoy 5 de febrero es mi cumpleaños. Tengo una gran ilusión por lo que me puedan regalar. En el colegio seguro que me preparan una gran fiesta y me cantan. Seré el centro de atención, me lo voy a pasar “super” bien.

Por la mañana me levanté y ni mi madre ni mi padre me felicitaron. Yo no les quise decir nada y empecé a hacer preguntas como:

-¿Qué día es hoy?... Y cosas así.

Y no decían nada. Cada vez me enfadaba más y más. Cogí las cosas y me fui para el colegio. Llegué y nadie me felicitó, ni siquiera mi mejor amiga. No me cantaron, casi ni me hablaban. Yo pensaba que se habían enfadado conmigo porque se decían cosas al oído que me escondían. Me fui al baño triste y llorando porque nadie me había felicitado. Llegué a casa y toqué el timbre. Y aparecieron de repente todos mis amigos. Me felicitaron, me dieron regalos... Fue una sorpresa increíble.



ASCO

Piso una sorpresa marrón

¡Puafff!

El eructo

¡Puafff!

La verdura

¡Puafff!

Un dedo en la nariz
que acaba en la boca.

¡Puafff!

Vomitar

¡Puafff!

Un pobre animal apisonado

¡Puafff!

¡Qué asco!



«Cabeza de medusa». Caravaggio

RABIA

Volcán explosivo en erupción,
terremoto.

Vaso de agua que rebosa,
anuncios fastidiosos,
un cuatro con nueve.

Los barrotos del recreo,
la derrota.

El agua burbujeante de la olla,
una quemadura.

Gente que no entiende un no,
el desvelo del final de un libro,
pagar justos por pecadores.

Ser juzgado sin conocer,
despistes que me condenan,
la impuntualidad.

POEMA COLECTIVO.



Ira. «Los fusilamientos del 3 de Mayo». Francisco de Goya



Calma. «La dama de Armiño». Leonardo Da Vinci

1º E.S.O «B»

EL AMOR TIENE LA LLAVE

Amor que me enrojeces,
amor de mariposas,
amor de escalofrío,
Amor irrespirable.

Amor que recuerdo,
amor que emociona.

Amor que da la vida,
amor que baila,
amor que anima,
amor que enmudeces.

Amor que recuerdo,
amor que emociona.

Amores que rayan,
amores lluviosos,
amores deprimentes,
amores inexplicables.

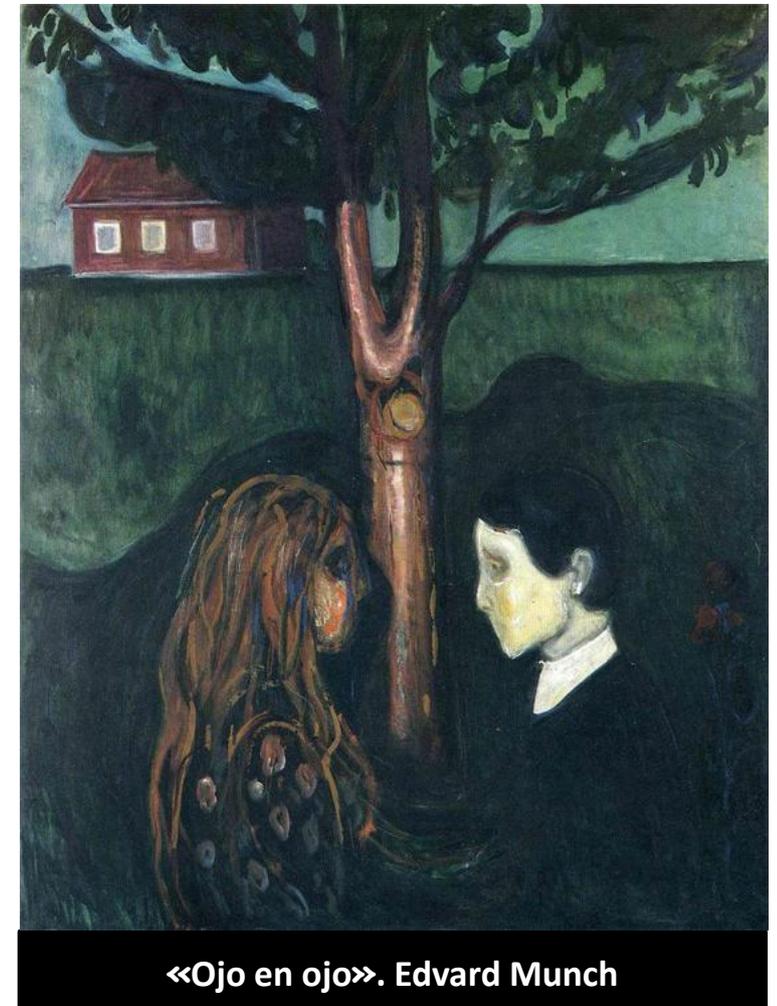
Amor que recuerdo,
amor que emociona.

Amor que desencaja,
amor que contrae
amor miedoso,
amor triste.

Amor que recuerdo,
amor que emociona.

Amor de payaso,
amor festivo,
amor irreparable.

De mi felicidad,
el amor tiene la llave.



«Ojo en ojo». Edvard Munch

ALICIA Y SUS EMOCIONES

Alicia era una chica muy vergonzosa, todo lo que pensaba le daba corte decirlo. Cuando le preguntaban algo delante de la gente era incapaz de actuar con normalidad, se ponía roja y no paraba de mover cualquier parte del cuerpo. Cuando la gente le miraba sentía inseguridad en sí misma, se miraba en el suelo para no verlos porque sentía que las personas la veían mal. Alicia tenía unas amigas muy abiertas hacia el público y muy seguras de sí mismas.

Un día decidió que a partir de ese momento iba a intentar ser como ellas. Pasaron unos días y lo estaba consiguiendo, seguía poniéndose un poco nerviosa pero lo estaba venciendo.

El día de fin de curso le tocaba ser la protagonista de una obra. Ella estaba muy contenta pero también un poco nerviosa por si le salía mal.

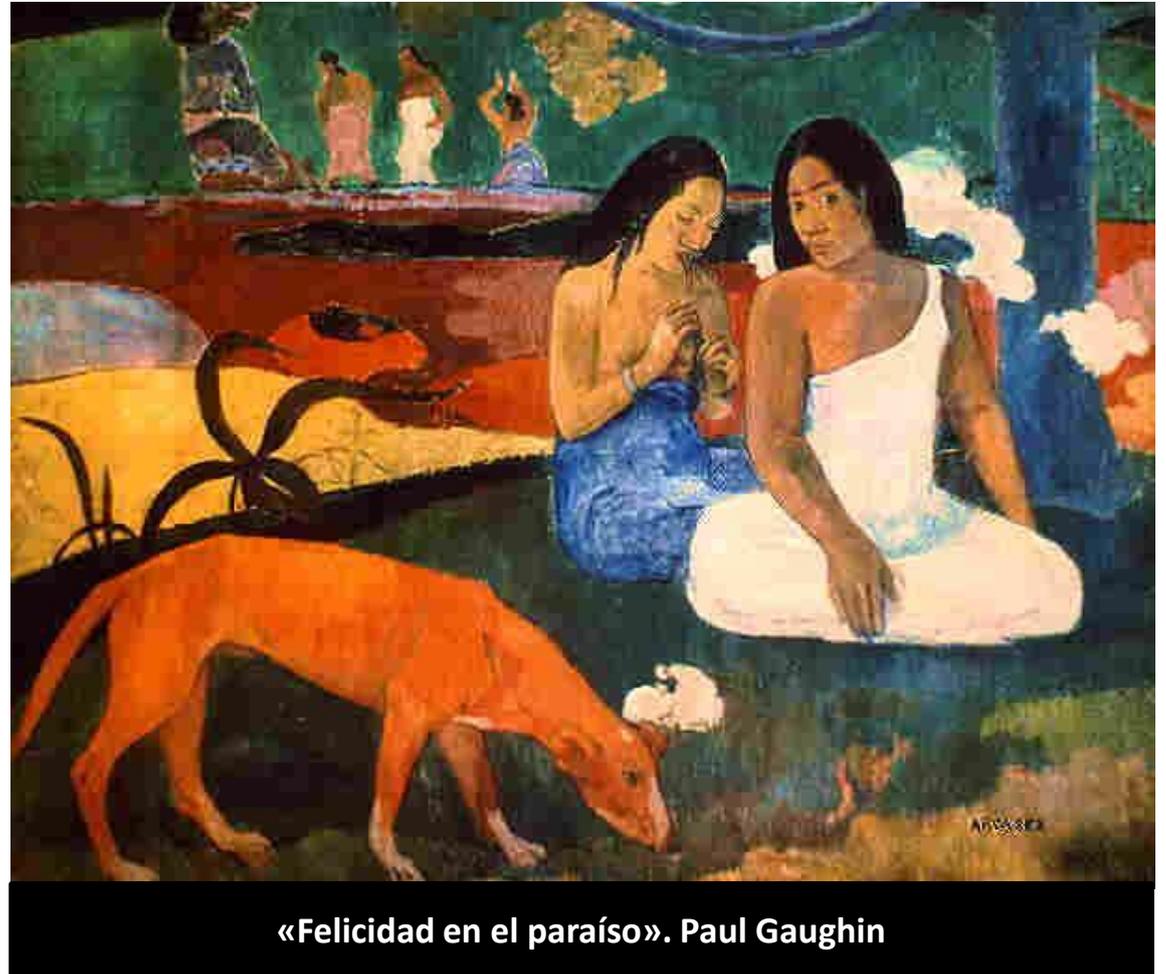
Llegó el momento, el momento de salir al escenario. Salió y empezó a temblar como un terremoto, a ponerse roja... En ese momento no podía protagonizar esa obra. Cerró los ojos antes de que abrieran el telón. Se empezó a tranquilizar poco a poco. Abrieron el telón y las luces la mareaban de tanto calor que sacaban esas bombillas. Abrió los ojos, pero no pudo hacerlo. Se fue corriendo y se fue a llorar. Ella no era como sus amigas, era incapaz de no tener vergüenza, de creer en ella misma. Ahí llegó su madre corriendo que la vio desde el público como se iba. Se abrazaron la una a la otra. Alicia estaba a salvo. Sentía el amor de su madre. Ella con eso tenía ya bastante.

Pero al final, cuando se hizo más mayor consiguió vencer sus miedos, vergüenzas e inseguridades. Gracias al amor.



¿CÓMO SE DIBUJA LA ALEGRÍA?

Un dibujo de la alegría,
que tenga de todo
Se dibuja de este modo:
Comienza pronto
con tu música favorita,
y sigue con tu sonrisa.
Dibujaré a mi familia,
y viajaré a Sicilia.
Llega el viernes,
desactiva tus cañones
y colorea corazones.
Pasea con tu perro,
y vuélvete un cencerro.
Mira el atardecer
y no te canses de agradecer.



«Felicidad en el paraíso». Paul Gauguin

EL ODIO

El odio es el enfado que se siente contra una persona. No es algo efímero, es algo prolongado. Sientes ganas de gritar, de pegar y de pasar un mal rato.

Como dijo Nelson Mandela: “Nadie nace odiando a otra persona por el color de su piel, su origen o su religión”.

Como dijo Gabriel García Márquez: “Si yo tuviera un corazón, escribiría mi odio sobre el hielo, y esperaría a que saliera el sol”.

Como dijo Víctor Hugo: “Cuanto más pequeño es el corazón, más odio alberga”.

Como dijo Ellis: “Cuando el amor se reprime, el odio ocupa su lugar”.

Como dijo Nietzsche: “El amor y el odio no son ciegos, si no que están regados por el fuego que llevan dentro”.

Como dijo el Papá Francisco: “El odio, la envidia y la soberbia ensucian la vida”.



«Duelo a garrotazos». Francisco de Goya

Y como digo yo: “El odio y la alegría son como la noche y el día, no son compatibles, el odio te aporta enfado y la alegría felicidad. ¿Qué eliges?”

NUBE DE EMOCIONES

Miedo: a los animales de la selva

Alegría: cuando ganó en los videojuegos

Rabia: cuando me provocas

Confianza: cuando un examen me va a salir bien

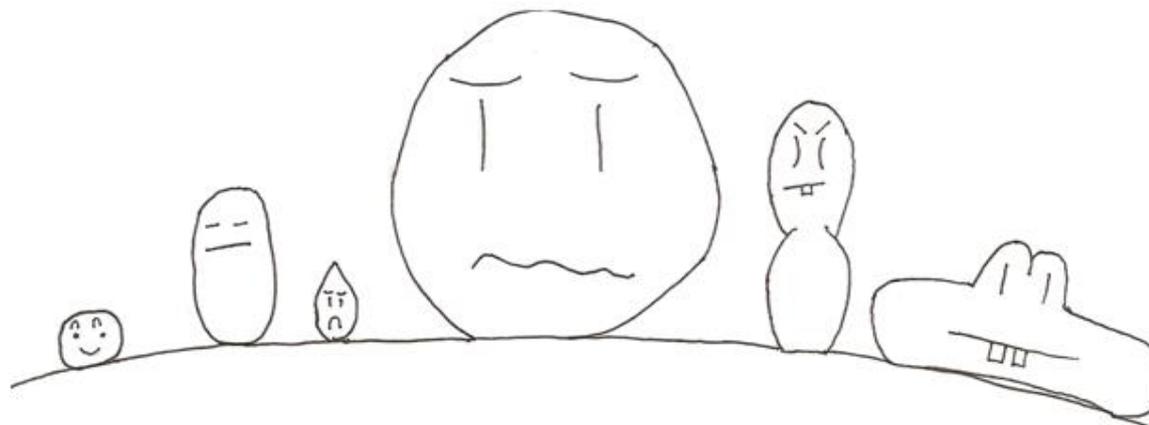
Ilusión: cuando marco un gol

Satisfacción: cuando termino bien un trabajo

Tristeza: cuando suspendo un examen

Odio: las picaduras de mosquitos en verano

Vergüenza: cuando me caigo en público



OPTIMISMO

Ver las puertas abiertas,
la luz encendida,
el cielo despejado,
el vaso lleno,
el camino llano,
las guerras pacíficas,
la paz tranquila,
los pajarillos naciendo,
la gente abrazada,
el amor floreciendo,
los propósitos cumplidos.
Oír el río calmado,
la lluvia relajante,
las palabras sinceras,
los mensajes dulces,
la música potente.
Oler el fresco aroma del campo,
el perfume del mar,
los guisos de la abuela.
Tocar con mis manos el cielo.



MIEDO

Miedo,
tambor del corazón.

Miedo,
aire tartamudo.

Miedo,
grito ahogado.

Miedo,
estatua de hielo.

Miedo,
voy a salir corriendo.

Me pones de los nervios,
me llenas de ansiedad,
me preocupas,
me delatas...

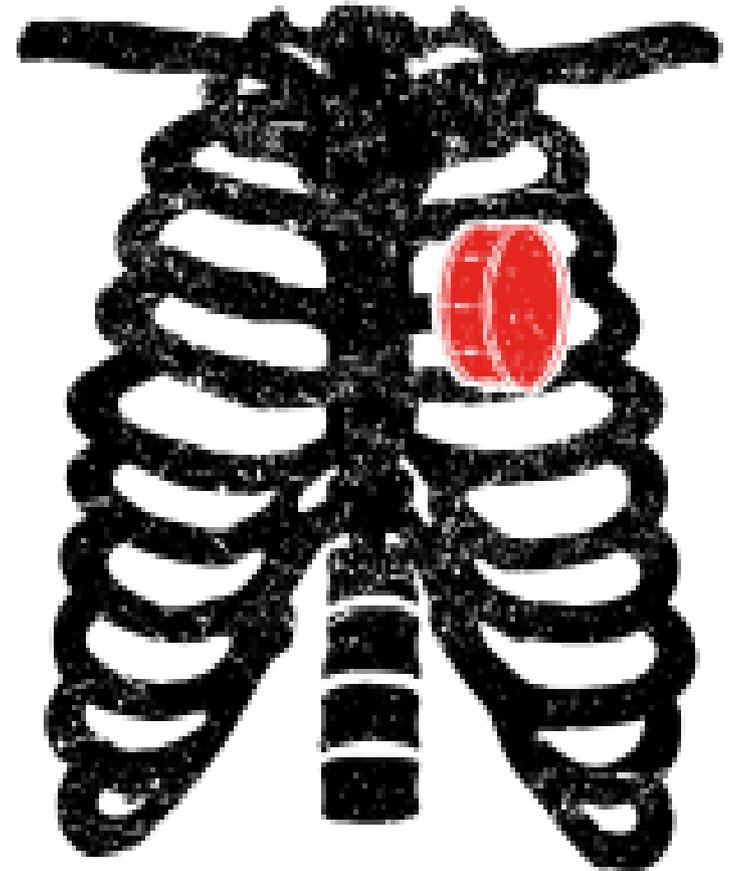
Pero no me vencerás,
miedo.

Voy a por ti,
miedo.

Puedo contigo,
miedo.

Te voy a derrotar,
miedo.

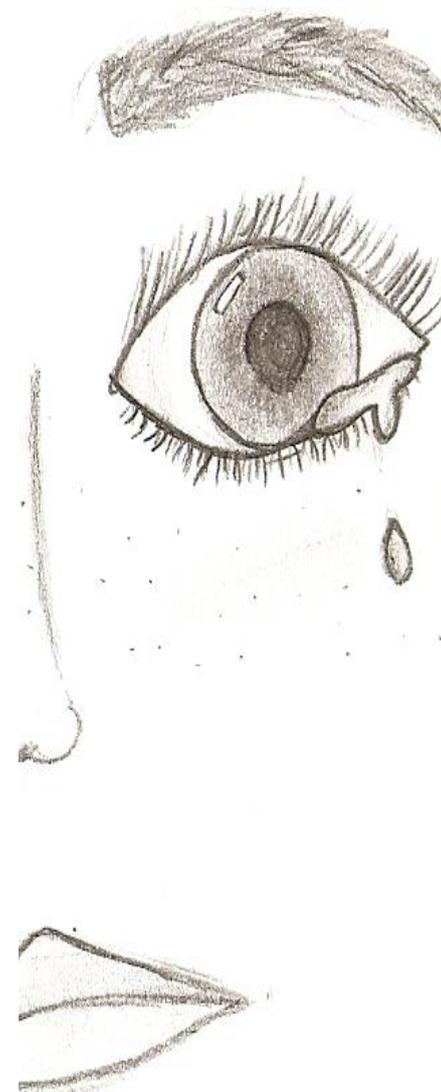
No es pecado tenerte,
lo malo es no poder
ni mirarte a la cara.



LAS PESADILLAS

Fernando, a pesar de sus 31 años, vivía aterrorizado por el miedo. A cada cosa que pensaba le sacaba el lado negativo o desastroso. ¿Y si se me cae la torta encima y todos se ríen?, ¿y si me aparece un espíritu y me mata?, ¿y si me roban?... Fernando tenía pesadillas todas las noches. Aquella noche estaba en su cocina y de repente se le cayó la sartén a los pies y se quedó inmobilizado. Entonces notó que tenía una presencia detrás... Se despertó bruscamente y durante todo el día no paró de darle vueltas al sueño. Estaba muy asustado. Se quedó todo el día en su habitación sin comer, sin beber... Cuando llegó la hora de irse a dormir se cogió el móvil para no dormir y no tener pesadillas. Pero después de una hora se durmió sin darse cuenta y volvió a soñar lo mismo. Pero esta vez, cuando se le caía la sartén aparecía en una montaña rusa que caía en picado hacía un agujero. Durante los demás días no volvió a salir de su habitación por si pasaba algo. Vivía en su cama atemorizado por todo y durante las siguientes noches siguió soñando lo mismo pero cada vez con un final diferente. Todos los finales de sus sueños eran cosas a las que tenía mucho miedo.

Un día su hermana Ana comenzó a estar muy preocupada al no verlo y se acordó que tenía unas llaves de la casa de su hermano en un cajón de su habitación. Pasadas unas horas llegó a casa de su hermano, entró en su habitación y lo encontró hablando solo, dentro de la cama y temblando. Ana se asustó mucho e intentó tranquilizarle a pesar del miedo que tenía. Ana se llevó a Fernando a su casa y le cuidó, hasta que después de unos años, Fernando superó sus miedos.



ODIO

Odio los papeles y las latas
que se caen a veces de las manos.
Odio los juegos que se juegan
los dineros sin sentido.
Odio cuando algunos quieren
que no sea yo mismo.
Odio los desprecios crueles
a los que trabajan duro.
Odio la infelicidad sin motivo
que a veces tenemos
con nosotros mismos.
Odio el sucio egoísmo
del que no me presta nada.
Odio los mensajes cobardes,
del teléfono,
que se usan como arma.



«El rostro de la guerra». Salvador Dalí

REMORDIMIENTO Y CULPA

Paula era una niña muy amable, buena persona, divertida y graciosa. Vivía en un pueblo donde todos los vecinos se llevaban bien.

Un día su padre perdió el trabajo y como no tenían mucho dinero la familia de Paula se planteó dejar el pueblo. El día en que decidieron irse a la ciudad en busca de algo mejor todos los vecinos estaban muy afectados porque querían mucho a la familia de Paula. Paula estaba muy triste pues tenía que despedirse de todos sus amigos. Y compañeros. Pero nada más ver como era la ciudad le cambió la cara. Era hermosa, muy grande y tenía unos parques enormes. Los padres de Paula le buscaban un colegio pero a ella no le hacía mucha gracia tener que empezar en un colegio donde no conocía a nadie.

Llegó el día en el que Paula empezó el colegio. Estaba muy nerviosa al principio. Pero luego se fue acomodando. Hizo muchas amigas y amigos y todos se portaban bien con ella.

El tiempo pasó y la familia de Paula vivía muy feliz en la ciudad. Sus padres tenían un buen trabajo y ella buenos amigos. Ya se había acostumbrado a la ciudad.

Un día su padre llegó a casa con una mala noticia. Había perdido su trabajo otra vez. A Paula eso le sentó muy mal porque pensaba que se tendría que ir a otro sitio para vivir. El padre de Paula se sentía muy mal y se sintió culpable de esto al ver a Paula tan afectada.

Hubo unos días en que Paula estaba muy preocupada y distraída. En el colegio sus amigos notaron que estaba un poco rara y decidieron preguntarle qué le pasaba. Se acercaron a ella y se lo contó todo. Le dijeron que no se preocupara por eso, que su padre seguramente encontraría un nuevo trabajo y no se tendría que ir. A Paula le ayudó mucho contarle lo que le pasaba a sus amigos porque se tranquilizó bastante. Cuando llegó a casa le llegó una buena noticia. Su padre había encontrado otro trabajo y su madre también.

Al día siguiente cuando fue a la escuela estaba contenta y feliz y sus amigos lo notaron pero no le preguntaron nada porque ya sabían que no se iba a ir jamás.



«El remordimiento de Orestes » William Adolphe Bouguereau

CIBERPESADILLA

Todo empieza en el año 2021 no muy lejos. Nace Julio, un niño que después de esta historia cambiará para siempre. Cuando él era un bebé y no quería comer le ponían el móvil. Era el típico niño que le das un móvil y no calla o se queda quieto. Cuando fue creciendo y empezó a salir muchos jugaban al fútbol o a la pelota. Pero él solamente estaba con su móvil. Al cumplir 13 años le regalaron su último móvil. Estaba muy enganchado a una APP de conversaciones donde conoció a Laura, una chica muy sexy. Se pasaban horas hablando y un día quedaron en una calle bastante sucia. Mientras esperaba, estaba su perfil en el que ponía que era guapa, delgada, fina e inteligente. Pero al llegar ella realmente era lo contrario. Se fueron a un bar donde ella le contó que había repetido curso tres veces. Él se pidió unas olivas y ella se cogió todas de golpe. Él un poco asqueado le dijo:

- Tú no eres la del perfil.

Ella le contestó:

- Sí, sí lo soy.

Julio volvió a contestar:

- No tienes que mentir para ser feliz ni actuar como una actriz, lo que te mereces es ser feliz.

Desde ese momento, Julio se borro de las redes sociales y no las volvió a tocar hasta los dieciocho años.



CIBER PESADILLA



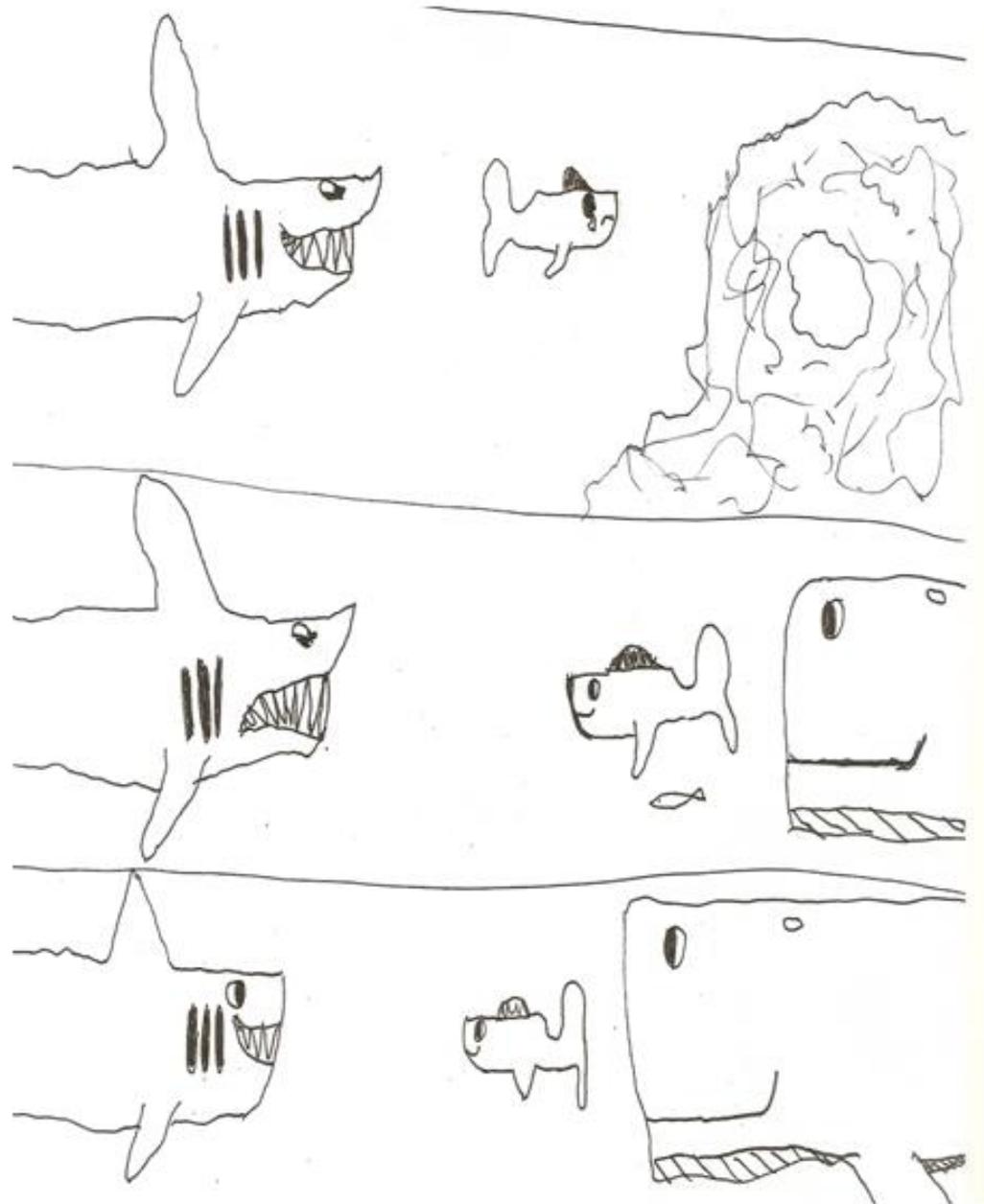
EL TIBURÓN AGRESIVO



Había una vez un tiburón muy agresivo que pegaba a todos los peces que se cruzaban en su camino nada más que le rozaran. Siempre los dejaba mareados cuando soltaba su rabia.

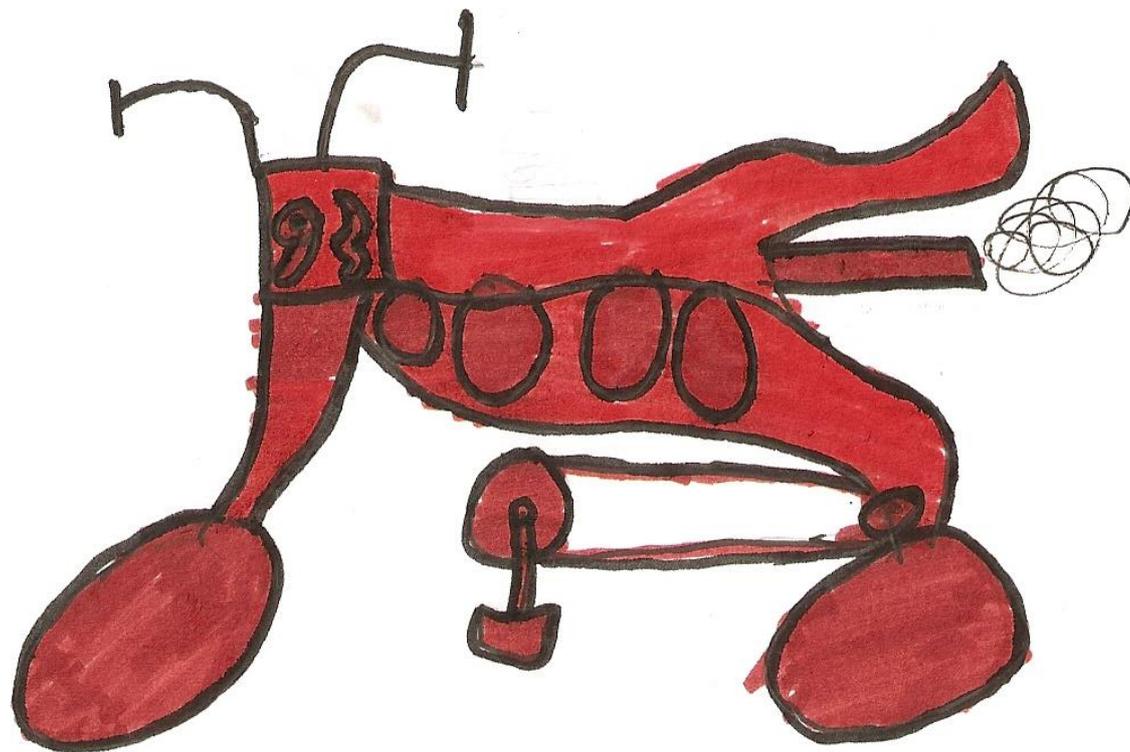
Pero había también un pez muy simpático que tenía muchos amigos y se encontró con el tiburón y le pegó.

Al día siguiente se encontró con el tiburón otra vez pero esta vez iba rodeado con todos sus amigos. El pez y sus amigos ayudaron al tiburón a controlar su rabia, ser más simpático y cuidadoso con los demás y así poder hacer amigos.



EL MOTOR DE LAS EMOCIONES

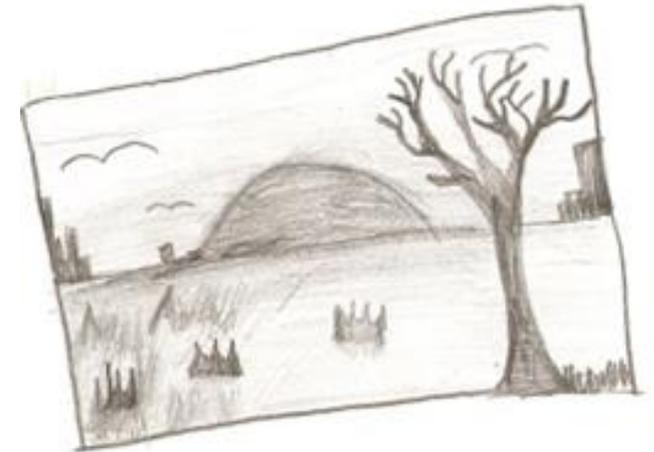
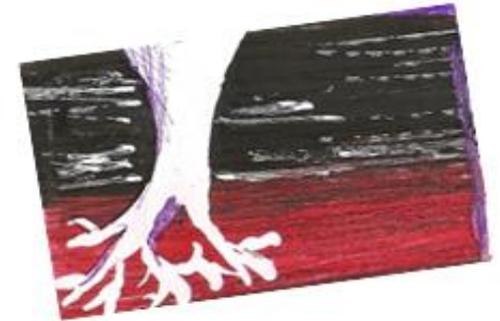
Mis emociones van en moto.
La alegría aprieta el acelerador,
las bujías encienden la chispa
que me hace sentir ilusión.
La felicidad sube y baja
como los pistones.
Lleno el depósito de confianza,
hasta arriba de gasolina.
El pesimismo no me cabe,
los malos humos los suelto
todos por el tubo de escape.
Con la rabia a veces no freno
y en algún apuro me meto.
El motor está ya en marcha,
yo dirijo mi moto,
mis emociones
yo las controlo.



“AMÓRATE”

Unas alas embadurnadas de “te quiero”
y una brisa que solo es suya.
Unos ojos preciosos
que no necesitan quien los mire,
Porque se quiere a sí misma.
ella se quiere sola.
Es libre y nadie puede decirle
que no eche a volar.
Echó a volar y se apoderó del cielo azul cian
con su aroma que desprendía a chica libre
y sobre todo, segura.
Entonces, estando en la cima,
lanzó al cielo el grito más bonito
que había escuchado nunca.
Era un arcoíris naciendo
de la más negra de las tormentas.
Ella reía como si el cielo
hubiese entrado en trance.
Un golpe de vida
a esos ojos saciados de muerte.

Ahora, después de esto
cómo les cuento que eres tú
quién vive entre estas líneas.



UN TORBELLINO DE EMOCIONES

Ada era una niña de unos 10 años muy vergonzosa, tenía el pelo castaño y largo, casi siempre llevaba trenzas. Luego estaba su hermano mayor Nick, que era un niños muy amable y alegre, pero tenía una enfermedad grave. Ada y Nick tenían una hermana pequeña llamada Gala. Junto con sus padres vivían en una pequeña granja muy lejos de la ciudad. Nick estaba casi siempre en su habitación, porque no le gustaba salir. Un día sus padres estaban hablando de mudarse a la ciudad. Tenían que trabajar muy duro ya que no tenían demasiado dinero, así que decidieron ir a trabajar a otra granja para ganar el doble. Decidieron que Ada y Gala trabajaran en la granja ya que a Nick no le gustaba salir de casa. Trabajaría en las tareas del hogar e iría guardando las cosas en cajas.

Después de seis meses, ahorraron suficiente para mudarse a la ciudad, ya que las ventas habían ido bien y el propietario de la granja donde trabajaban sus padres les pagó un poco más de lo normal. Al día siguiente decidieron empezar el viaje. Cuando ya estaban cansados pararon en una posada. Al día siguiente bajaron al restaurante y desayunaron. Más tarde siguieron con su viaje. Después de un largo viaje llegaron a la ciudad. Tardaron como media hora en encontrar la casa. Los niños estaban muy felices. Los padres estaban buscando un trabajo y un colegio a Ada. Nick no quería ir al colegio porque cada día se encontraba peor. Sus padres estaban muy tristes por la enfermedad. El miércoles empezaba el colegio y estaba nerviosa porque donde vivía antes no iba al colegio. Sus padres eran los que le habían enseñado a hablar, leer, contar... Era un miércoles por la mañana. Ada estaba muy emocionada a la vez que nerviosa, tenía que hacer nuevos amigos. Cuando llegó tenía vergüenza porque todos la miraban como una niña rara. Nadie entendía porque ella estaba en ese colegio. Cuando tocó el timbre para ir al recreo, bajaron todos y Ada bajó la última. Se puso en una esquina sola y empezó a comer su bocadillo mientras miraba a unas niñas que estaban jugando. Una niña se dio cuenta de que Ada les estaba mirando, y se acercó.

-Hola, soy María

-Hola, soy Ada

Ada tenía mucha vergüenza y al momento se puso roja.

-¿Cuándo has llegado a la ciudad?

- Casi hace una semana

-¿Quieres venir a jugar?

Ada no sabía lo que hacer, pero asintió con la cabeza. Mientras María estaba jugando con dos niñas más.

-Chicas, esta es Ada.

-¡Hola Ada!

-Hola

-Esta es Laura y esta es Paula.

-Ada, ¿cuántos años tienes?

-Tengo diez años

-Yo tengo doce, María diez y Paula nueve.

Cuando tocó el timbre entraron a clase. María y Paula fueron a su clase, mientras que Laura fue a la suya. Cuando llegó la hora de marchar a casa, Ada estaba esperando a Paula y María, para volver a casa. Laura salía más tarde. Cuando salieron del colegio empezaron a caminar hacia su casa y hablaron durante todo el viaje de vuelta. Ada les contó porque estaba en esa ciudad y que tenía un hermano. Paula vivía a dos calles de María y Ada. Cuando Ada llegó a casa, la mesa ya estaba puesta. Durante la comida Ada les habló de sus nuevas amigas.

-Hola Ada, ¿qué tal ha ido tu primer día?

-Bien, mamá.

-¿Has hecho amigas?

-Sí, he conocido a Paula, María y Laura. María vive en esta calle.

-¡Qué bien!

-¿Dónde está papá?

-Está trabajando, luego llegará.

-Vale

Cuando acabó de comer fue a ver a su hermano. Nick no estaba. Entonces le fue a preguntar a su madre.

-¿Dónde está Nick?

-Está en el instituto.

-¿Por qué?

-Dice que quería hacer amigos y se encontraba mejor.

-¿Cuándo vuelve?

Al momento se oyó la puerta.

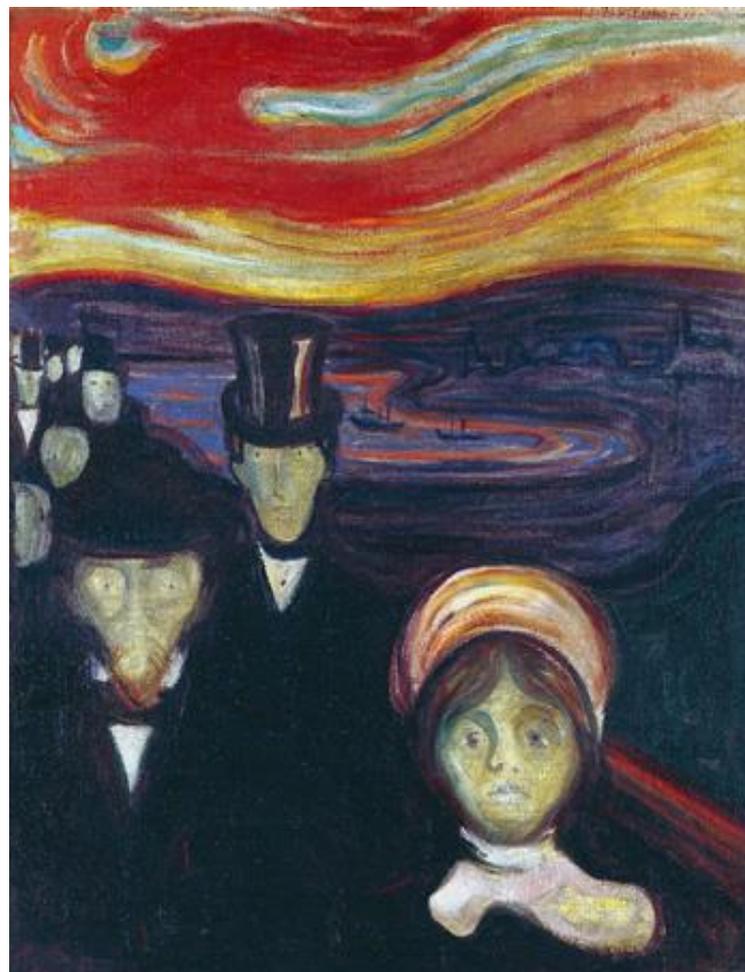
-¡Hola chicas!

-¡Papá!

- ¡Hola pequeñaja!
 - Papá, ¿dónde está Gala?
 - Umm, no sé...
 - Está en una escuela para personas que saben hablar bien.
- Gala tenía 5 años pero no sabía hablar bien.



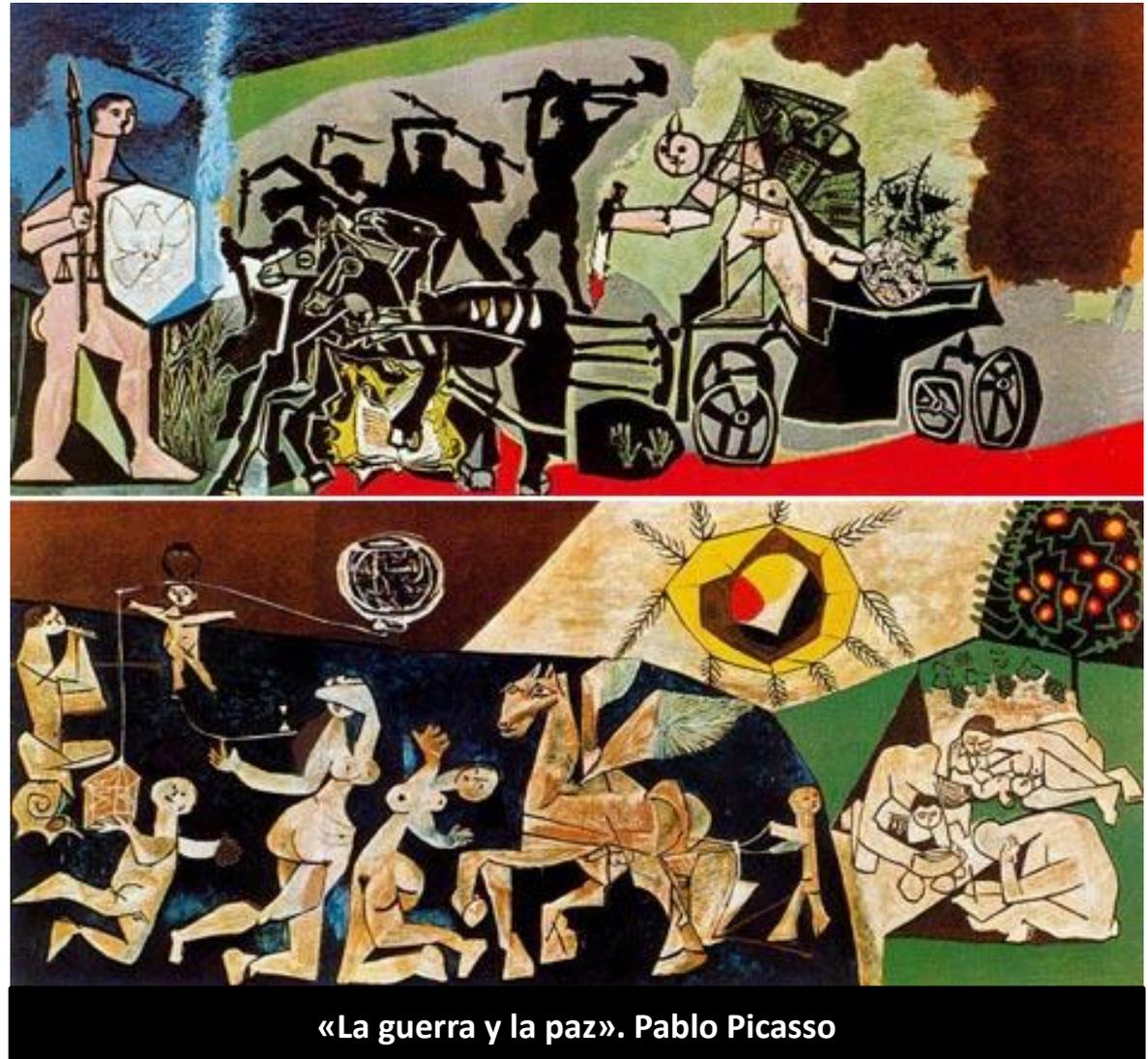
«La vergüenza». Edith Lozano



«Ansiedad». Edvard Munch

LA ALEGRÍA Y LA TRISTEZA

Son como la noche y el día,
como una fiesta y un funeral,
como la victoria y la derrota,
como aprobar y suspender,
como el agresor y la víctima,
como la sonrisa y el llanto,
como el aburrimiento y la diversión,
como la riqueza y la pobreza,
como la paz y la guerra,
como la vida y la muerte,
como los chistes y las penas,
como casarte y divorciarte,
como abrazos y puñetazos,
como la bondad y la maldad,
como los besos y los balazos.

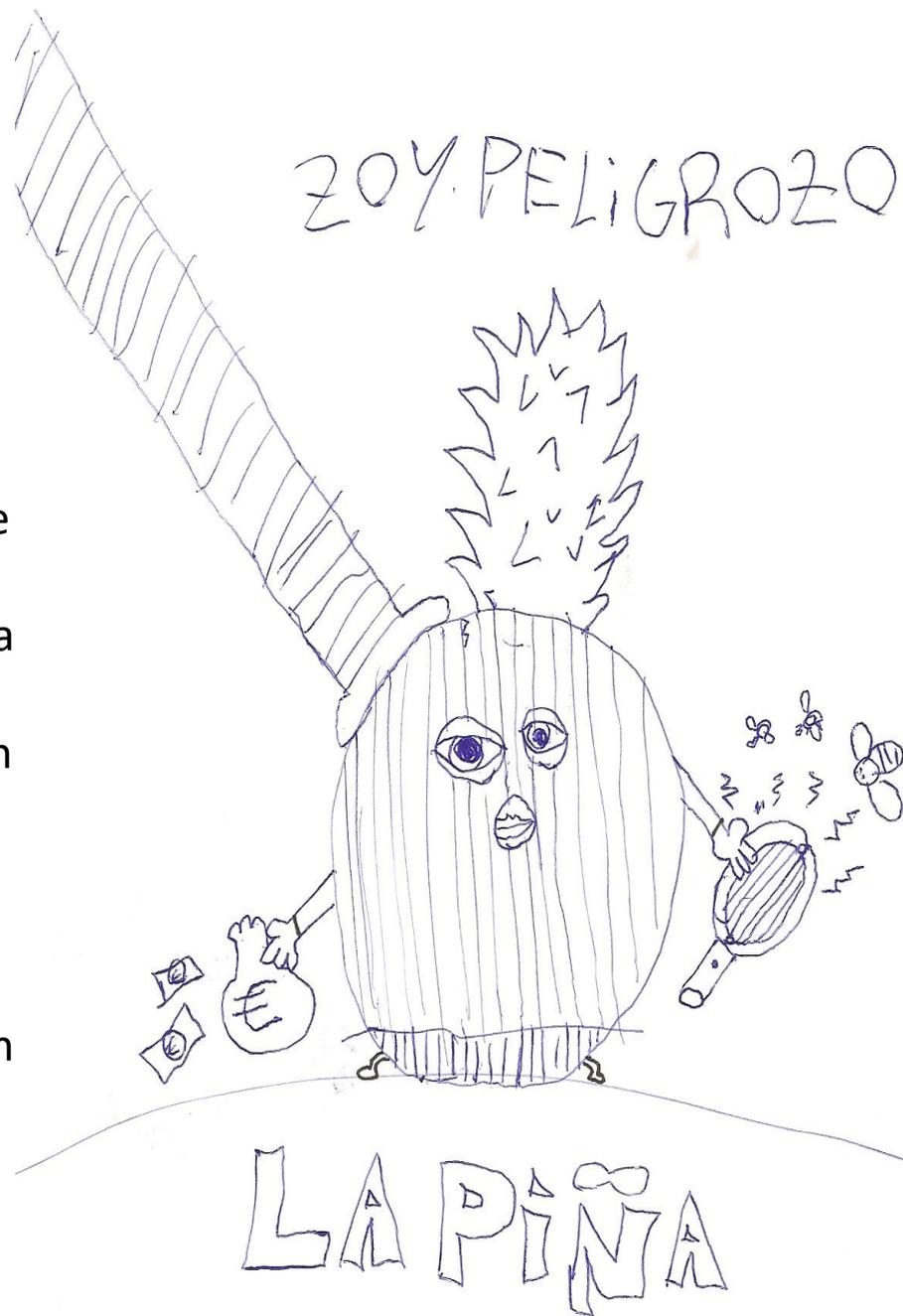


«La guerra y la paz». Pablo Picasso

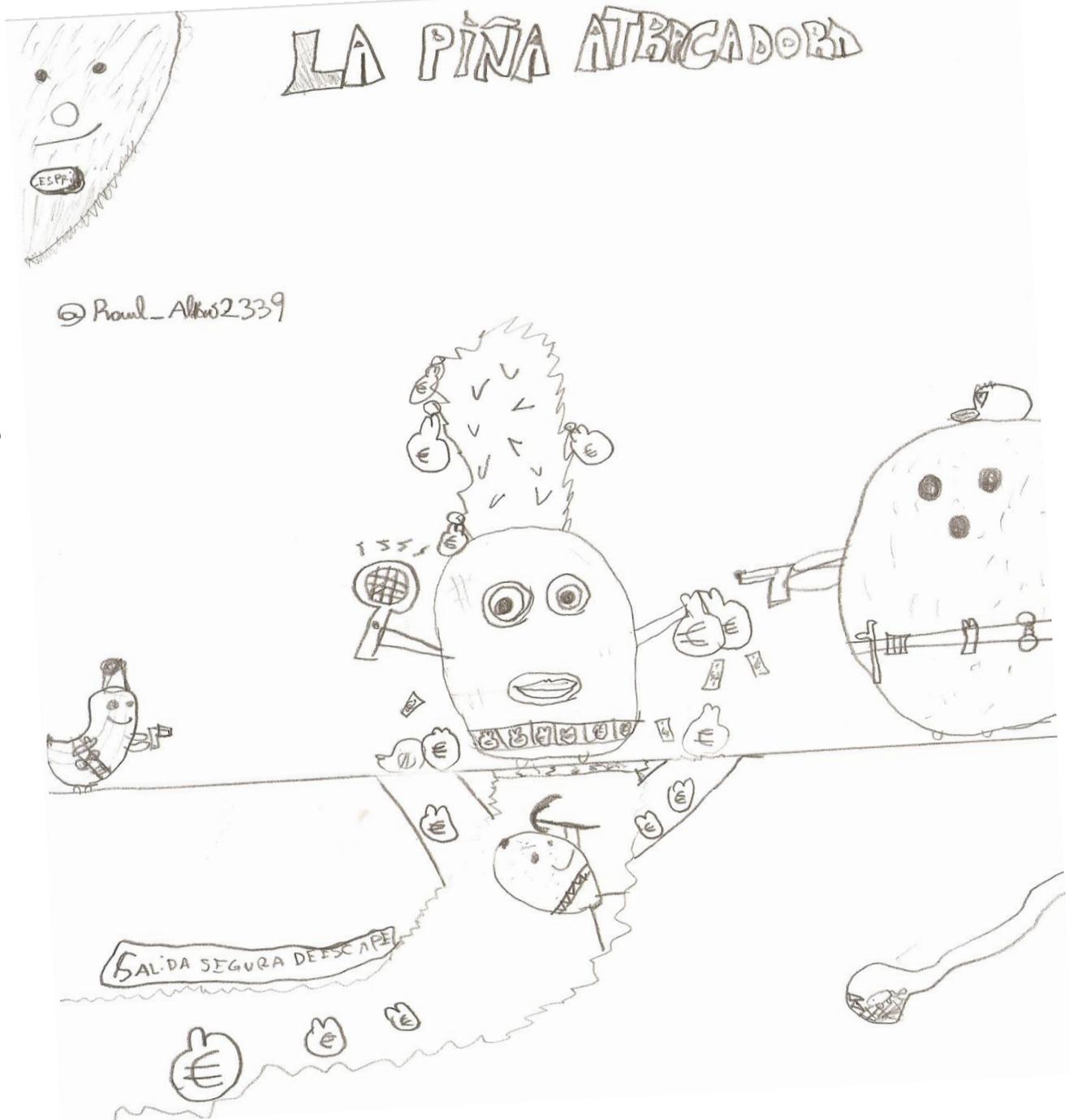
CUANDO NO APETECE EXPRESAR EMOCIONES...

LA PIÑA ATRACADORA

Erase una piña atracadora que se dedicaba a atracar bancos y tiendas. Pero estaba cansada de atracar bancos y tiendas pequeños porque casi no ganaba dinero, así que decidió atracar el banco más grande de la ciudad. Se estuvo preparando durante seis meses hasta que lo tenía todo. Pero se dio cuenta de que sola no podía hacerlo. Así que buscó los candidatos perfectos en una página web. Los contactó y quedaron en su casa, les contó su plan y les gustó. El equipo estaba formado por las siguientes frutas: el aguacate era el hacker, la manzana era experta en conducción, la pera y el limón en herramientas y demoliciones y la piña era la que cogía el botín. Se quedaron a dormir en casa de la piña porque al siguiente día lo harían. Se levantaron pronto y se montaron en la furgoneta. Llegaron a las puertas del banco y la piña iba con una raqueta para electrocutar moscas. Entraron y tras superar una puerta pasaron a la cámara fuerte.



La rompieron y bajaron por unas escaleras hasta encontrar la Caja fuerte. Estaba cerrada así que el aguacate hackeo el sistema y se abrió. Nunca habían visto tanto dinero. Lo empezaron a coger y cuando ya no quedaba nada corrieron a la furgoneta. Se subieron pero oyeron una voz que venía de fuera que decía que salieran de allí con las manos en alto. Era un policía. No era un poli normal, era el policía más duro de la ciudad. Pero la manzana aceleró y lo dejó atrás.



EL DRAGÓN Y LAS EMOCIONES

Había una vez un dragón que lo destruía todo porque se sentía solo. Un día decidió buscar un amigo. Todos salían corriendo del miedo cuando se acercaba y el dragón cada vez se sentía más histérico. Hasta que una vez un joven campesino quiso ser su amigo. Desde entonces el dragón no se sentía solo. Se lo pasaban muy bien juntos, jugaban a juegos, contaban historias. Hasta que el joven campesino se puso enfermo y su enfermedad no tenía cura. Murió y el dragón lloraba desconsoladamente. Fue a enterrarlo al bosque. Poco después al dragón le pareció ver dragones iguales que él. Y fue así, entonces fue con ellos y vivió feliz y acompañado toda su vida.



MANIFIESTO DE LAS EMOCIONES



La tristeza. «Mujer llorando» Pablo Picasso

<http://artevia.com/blog/manifiesto-y-tabla-periodica-de-las-emociones/>

- 1 Las emociones son energía humana.**
Por tanto, ni se crean, si se destruyen. Solo se transforman.
- 2** Parte de esa energía permanece estable, **emociones estables o estados emocionales**. Y otra está en constante transformación; **emociones fugaces o de tránsito hacia otra emoción**.
- 3** Las emociones son **personales, intransferibles y contagiosas**.
- 4** Las emociones se desencadenan a través de la **física, acción**, y de la **química, interacción**.
- 5** **Para generar interés: aumentamos el valor de una emoción**. Nos interesa lo que le pasa a una persona que está muy triste o que tiene mucho miedo.
- 6** **Para lograr interacción y empatía: mezclamos adecuadamente las emociones**. Una chica está triste por un ataque de nostalgia, un amigo le ayuda a sentir alivio y esperanza hablando del futuro.
- 7** Para **mantener vivo el interés** es necesario transformar contantemente **emociones, e incluir en la mezcla positivas y negativas**.
- 8** Las **emociones positivas** son **energía expansiva**, más contagiosa y compartible.
- 9** Las **emociones negativas** son **energía** que puede estallar en nuestro interior y también provocar onda expansiva. Muy poderosas, pero necesitan más control.
- 10** **Energía empática:** las emociones negativas ligadas a la tristeza provocan que **otros quieran aportarnos su energía**.
- 11** **Las picos de energía:** miedo, sorpresa, ... hacen que busquemos **aferrarnos a algo conocido** para estabilizar nuestro ciclo energético.
- 12** Somos energía, somos emoción.
Sin acción no hay auténtica emoción.



«El brazo de amor del universo» Frida Kahlo

AUTORES/ AS

Cristina Asensio Lastanosa
Miriam Callén Alastruey
Ian Clavo Bernad
Paola Carrasquer Bernad
Marco Carrera Ferrer
Víctor Citoler Mallor
Javier Fiestas Ibáñez
César Florencia Pirla
Oriol Garcés Morel
Anastasia Hrynychuck
Aarón Menen Ramón
Lucía Orenes Pirla
Alejandra Sender Solano
Celia Soldevilla Carrasquer
Viorica Stoican
Mario Suelves Mingo
Miguel Vaida

Abdoulaye Bah
Raúl Carrasquer Palacín
Nicoleta Craciun
Roguiatou Diallo Bah
Azahara Escudero Delpuy
Aila Fauquet Cortí
Ingrid Ferrer Pirla
Angelina Lacosta Dobón
Vicente Martínez Ramos
Oriol Menen Gasulla
Yassin Moharrir Amal
Lucía Morel Arana
Daniel Pastor Senar
Miguel Puyal Pons
Vanesa Ripeanu
Brayan Soldevilla Argumedo
Rosa Soldevilla Bruno
Juan José Zapater Pastor





**I.E.S.
CINCA
ALCANADRE**

ALCOLEA DE CINCA

En Alcolea de Cinca, a 29 de junio de dos mil dieciocho.