

DICCIONARIO DE EMOCIONES

En este proyecto vamos a nombrar nuevas emociones, a profundizar en las que ya conocemos y, en definitiva, a conocernos mejor a nosotros mismos a través de la escritura.

ABECEDEGRAMA

TAREA 1: Para escribir una descripción es fundamental el uso de adjetivos. Busca adjetivos que comiencen por las distintas letras del abecedario y construye tu propio autorretrato.

Te propongo la Máquina de describir, una serie de adjetivos que te pueden servir de inspiración. Observa el ejemplo:

- Amigable a veces, afectuoso de vez en cuando, antojadizo siempre.
- Bromista cuando tengo ganas.
- Cinéfilo muy poco, curioso mucho y cocinillas cuando me obligan.

PROSOPOGRAFÍA

La máquina de describir

cara

ancha
rolliza
redonda
chupada
dulce
cuadrada
curtida
triste
expresiva
fina
jovial
larga
simpática ...

Frente

amplia
arrugada
baja
estrecha
lisa
abombada

Ojos

ausentes
azulados
despiertos
duros
impenetrables
inexpresivos
intensos
lacrimosos
maliciosos
negrísimos
soñadores
turbios
tristes
VIVOS

Nariz

aguileña
chata
amplia
redonda
fina
puntiaguda
recta
respingona
torcida

Boca

fina
fresca
grande
sensual
pequeña
resonda
besucona
torcida

Labios

blanquecinos
estrechos
finos
gruesos
estrechos
grandes
herméticos
delgados
voluptuosos
sensuales

Dientes

alineados
torcidos
blancos
amarillentos

Mejillas

rollizas
redondas
chupadas
caídas
hinchadas

Orejas

grandes
pequeñas

Cejas

arqueadas
espesas
gruesas
juntas
finas

Piernas

delgadas
gruesas
enclenques
robustas

Manos

ágiles
blancas
cálidas
rugosas
delicadas
finas
torpes
firmes
sensibles

Cabello

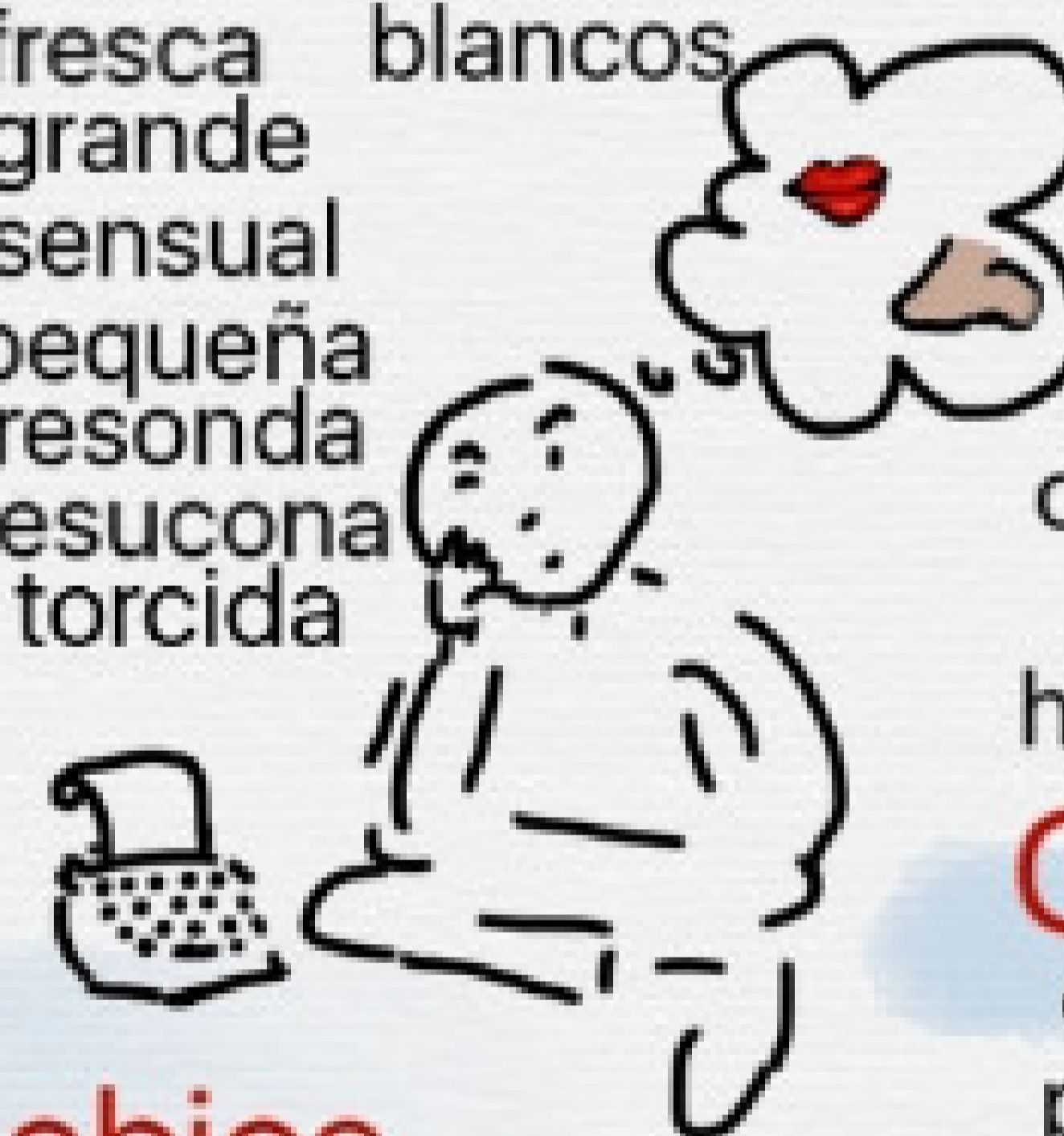
brillante
castaño
rubio
rizado
lacio
fino
sedoso
ondulado

Color

pálido
moreno
pelirrojo
bronceado
aceitunado

Aspecto

alto
atlético
bajo
robusto
corpulento
esbelto
delgaducho
débil
joven
fuerte
sano



ETOPEYA

La máquina de describir

Adjetivos para describir carácter

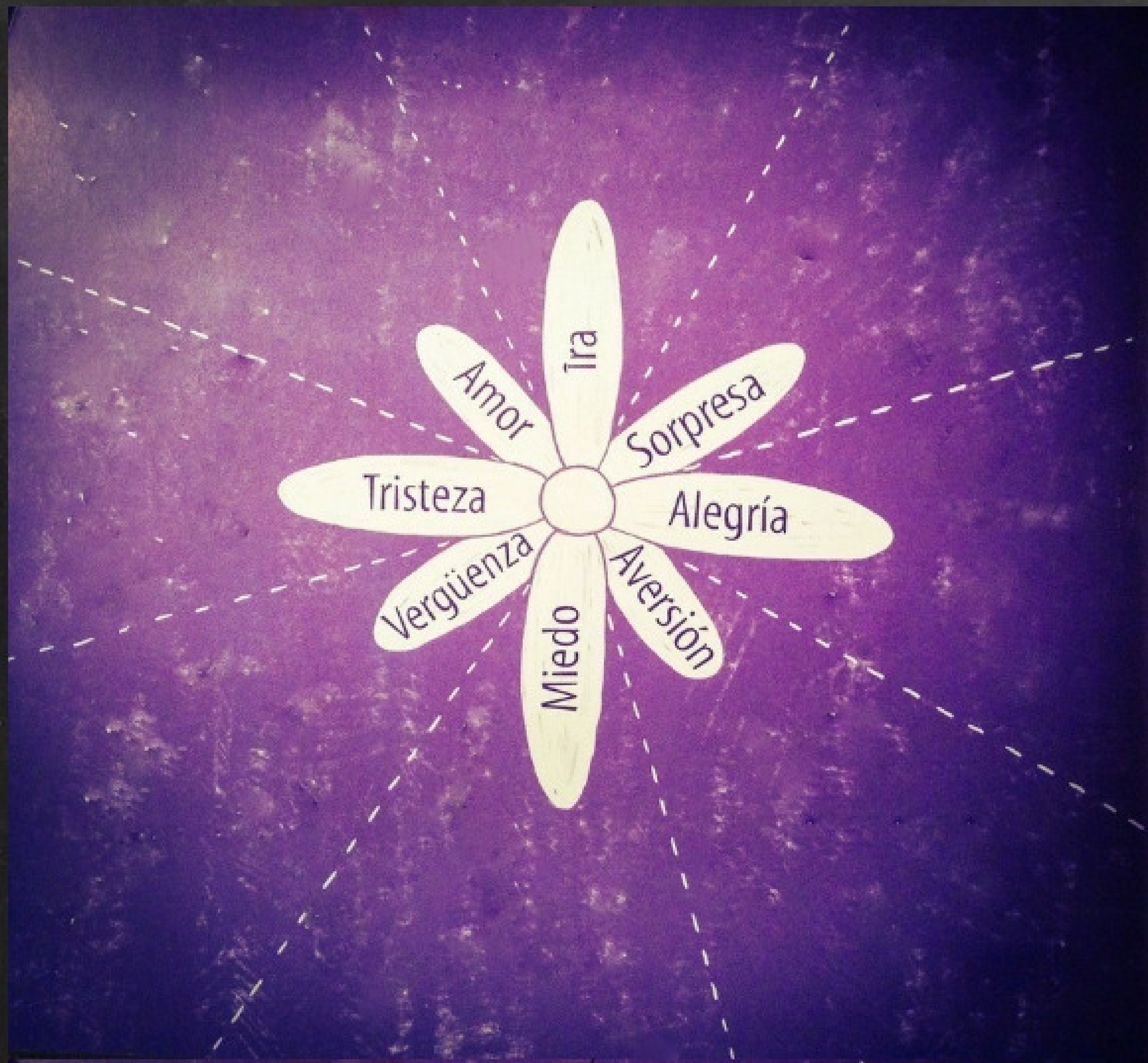
antipático	amable	extrovertido	despierto	valiente
		exigente	huraño	atolondrado
alegre	simpático	atrevido	gruñón	malicioso
trabajador	nervioso	atento	feliz	mentiroso
educado	ingenioso	hosco	fiel	bobo
entusiasta	generoso		bruto	fanfarrón
hosco	intratable			listo
extravagante				presumido
listo				prudente
malhumorado				confiado
memo				
serio				solitario
bárbaro	salvaje	sensato	soso	sabiondo
divertido	dócil	idiota	iluso	soñador
orgullosa	llorón	triste	tímido	imbécil
campechano	soez	desordenado	culto	rebelde
inexpresivo	chulo	estúpido	burlón	risueño
desvergonzado				inteligente
cobarde	honrado	sincero	miedoso	irritable
contestatario	chiflado	decidido	insolente	majadero



TAREA 2: Reconociendo emociones

En el dibujo de la margarita tienes unos sustantivos que nombran unas emociones primarias, las que normalmente empleamos para expresar nuestros sentimientos. Pero hay veces que es importante matizar y a menudo nos faltan las palabras para identificar qué es lo que sentimos. Coloca los sustantivos de la lista en el lugar de la margarita que te parezca más adecuado.

La margarita de los sentimientos

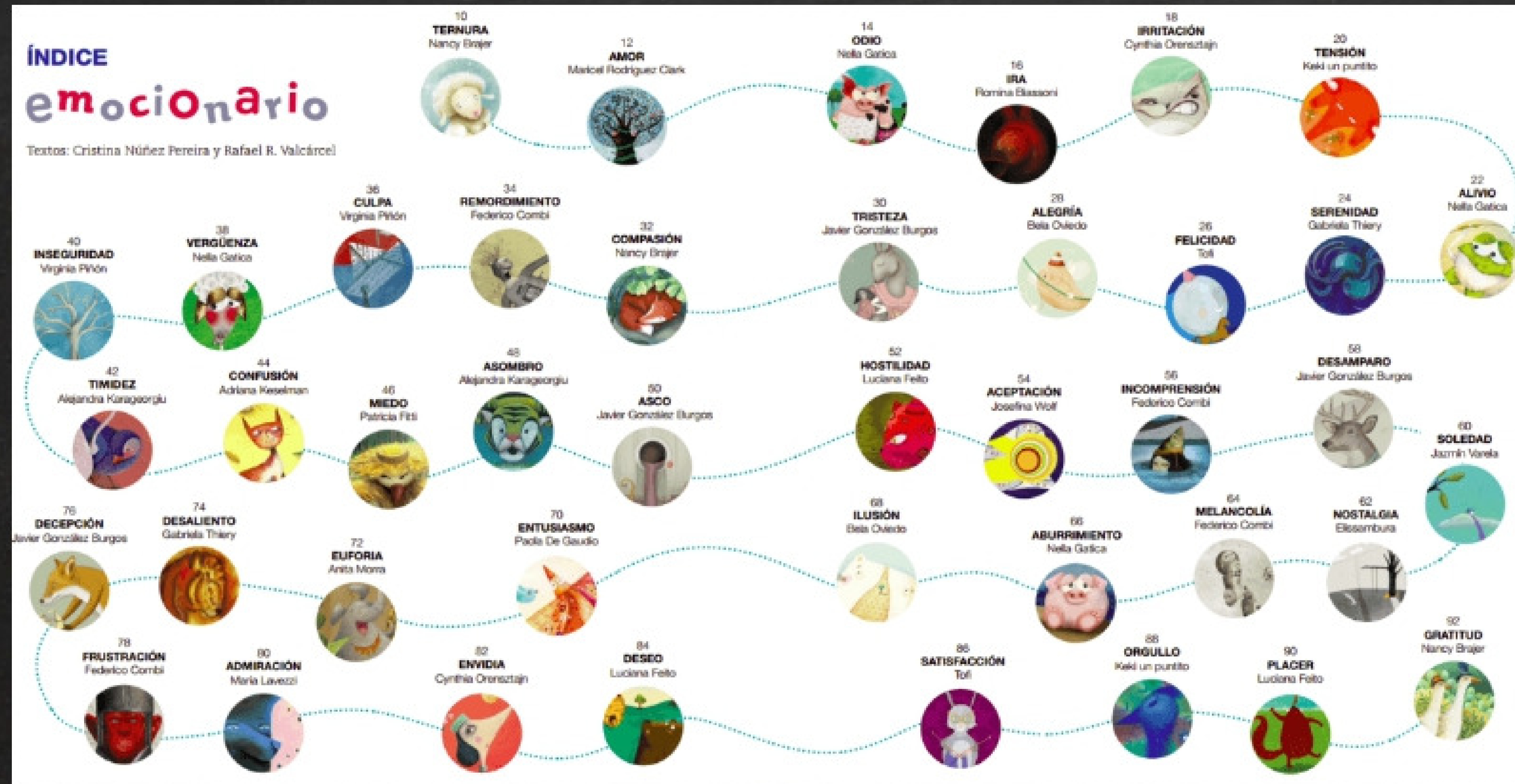


CANGUELO	OJERIZA	CÓLERA	ENTUSIASMO	PASIÓN
ASOMBRO	TERNURA	CARIÑO	INDIGNACIÓN	
CORTE	GOZO	DISGUSTO	SOFOCO	TEMOR
		ESPANTO		
RABIA	REPUGNANCIA	ADMIRACIÓN	DIVERSIÓN	
ALARMA	AFECTO	BOCHORNO	PUDOR	AFLICCIÓN
			ANTIPATÍA	IRRITACIÓN
PENA	DESCONCIERTO	MELANCOLÍA	TERNURA	NOSTALGÍA
	ADORACIÓN	RENCOR	TIMIDEZ	DESDICHA
REGOCIJO	ASCO		PESAR	ESTUPEFACCIÓN
	SOBRESALTO	SUSTO		APRENSIÓN
		PASMO		
FURIA	DESCONSUELO	CONTENTO		ENOJO

Comprueba si tu resultado es similar a este:



TAREA 3: del sentimiento a la cualidad

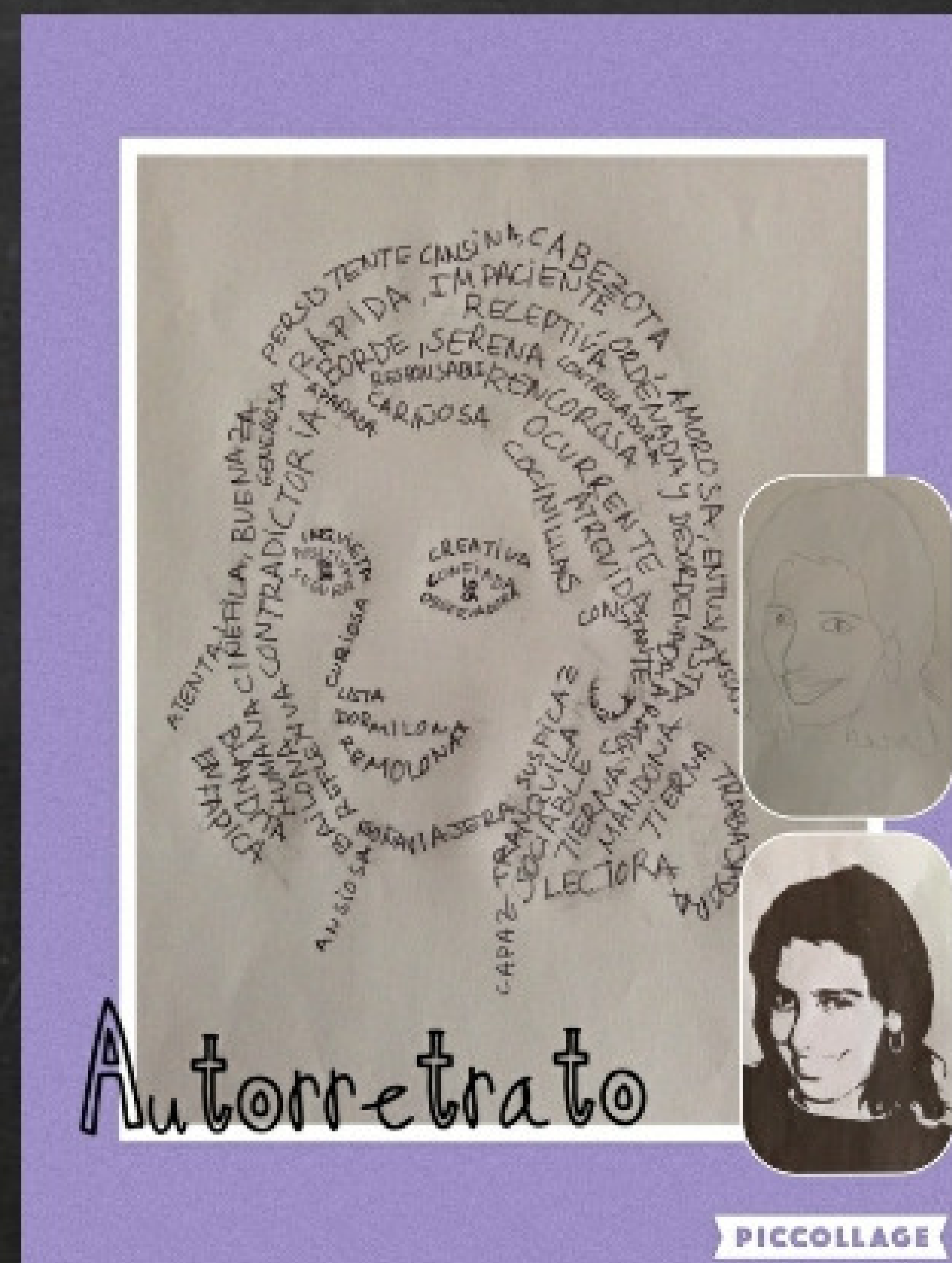


Para esta actividad vamos a tomar como punto de partida la propuesta del libro Emocionario de Cristina Núñez y Rafael Valcárcel. En clase vamos a leer las definiciones de aquellas emociones que más nos llamen la atención, vamos a ver cuáles sentimos más a menudo y reflexionaremos sobre la importancia de saber identificar y nombrar lo que sentimos.

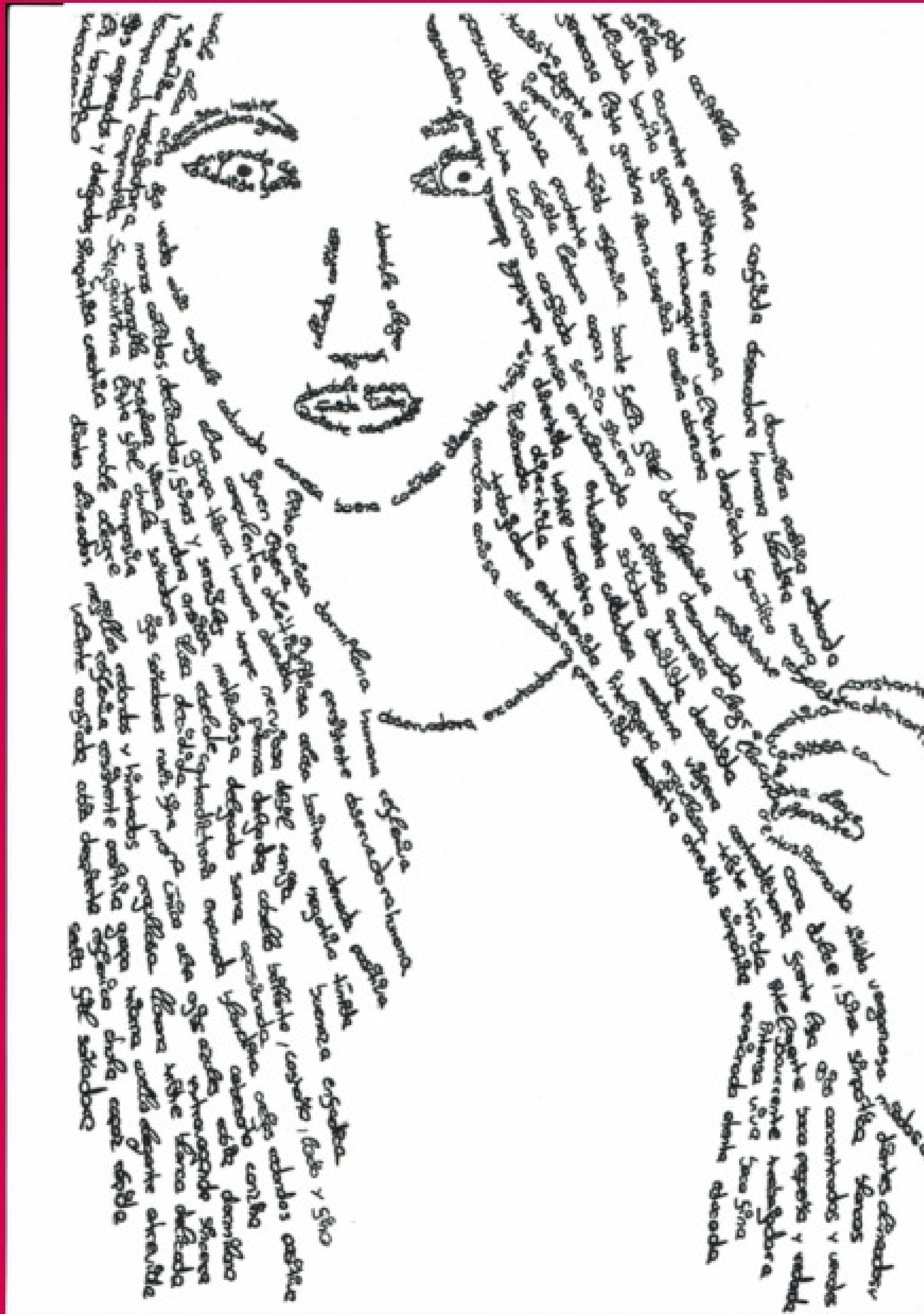
Os presentaré el concepto de Inteligencia emocional porque me gustaría que trabajáramos este tipo de inteligencia también el resto del año. A continuación vas a escribir en una columna todos los estados de ánimos que recoge el libro y que están expresados a través de un sustantivo abstracto. En una columna contigua escribe los adjetivos que

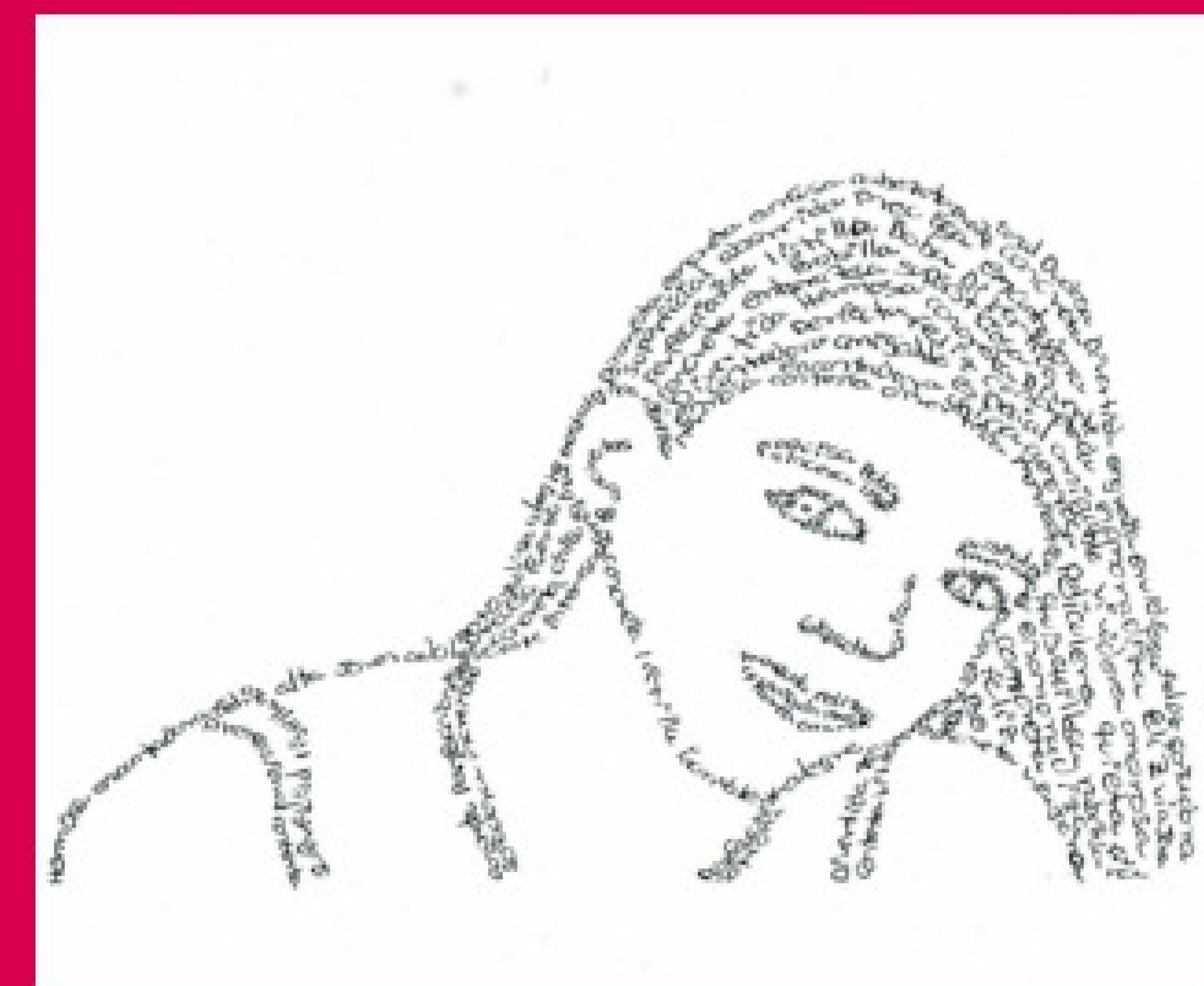
TAREA 4: Autorretrato gráfico

Tienes que traer una foto tuya de tamaño folio. La vas a calcar en un folio y después vas a escribir sobre las líneas adjetivos que te definan. Recuerda, solo puedes escribir adjetivos!



Algunos ejemplos más:





Autoevaluación

Copia en tu cuaderno estos puntos y puntúa del 1 al 4 (siendo 1 la puntuación más baja y 4 la más alta) si has logrado estos objetivos.

1. Conozco la diferencia entre sustantivos y adjetivos.
2. Sé crear adjetivos a partir de los sustantivos que lo permiten.
3. Conozco la diferencia entre sustantivos concretos y abstractos.
4. He aprendido nuevo vocabulario referente a sentimientos.
5. Sé identificar mejor cómo me siento.
6. Me conozco un poquito mejor.