

El dominó de les emocions i sentiments



Objectiu

Reconèixer, expressar emocions i sentiments i gestionar-los de manera positiva per així permetre un benestar personal i facilitar les relacions amb els altres.

Material

Dominó de les emocions i sentiments.

Temps

Una hora, aproximadament.

Metodologia

Ajuntar cadascuna de les parts de cada fitxa de dòmino amb la situació corresponent a cada emoció que presenta cada fitxa. És a dir, cada fitxa presenta dues parts, en un extrem té escrita una emoció, i en l'altre una situació. Aleshores, cal que els joves juguin a aquest peculiar dominó, intentant que totes les fitxes estiguin relacionades segons la emoció i la situació que expressa aquesta emoció. Al final d'aquest document podran trobar les definicions de cada emoció que apareix al dòmino, per tant, és interessant que abans de que les llegeixin, intentin crear, en petit grup, la seva pròpia definició, per tal de veure si es correspon amb les proporcionades.

Quienes ir a Inglaterra y empezas a estudiar inglés con mucha energia	CAPRICI
Vols anar A Anglaterra i comences a estudiar anglès amb molta energia	CAPRICI

Existeix un persona única, amb qui m'agradaria compartir tota la meva vida	FÀSTIC
Existeix un persona única, amb qui m'agrada compartir tota la meva vida	FÀSTIC

Confíaves molt en una persona i de sobte t'adones que t'ha enganyat	POR
Confíaves molt en una persona i de sobte t'adones que t'ha enganyat	POR

Una noia de la meva classe és admirada pels companys, però a mi no em tenen en compte	ENTUSIASME
Una noia de la meva classe és admirada pels companys, però a mi no em tenen en compte	ENTUSIASME

T'han fet una entrevista de treball i et diuen que hi ha moltes possibilitats de contractar-te	ENAMORAMENT
T'han fet una entrevista de treball i et diuen que hi ha moltes possibilitats de contractar-te	ENAMORAMENT

Has d'operar-te i et diuen que hi ha riscos greus	ALEGRIA
Has d'operar-te i et diuen que hi ha riscos greus	ALEGRIA

Jugant en l'esbarjo colpejo sense voler a un company i aquest m'insulta amb la paraula que més em dol	ENVEJA
Jugant en l'esbarjo colpejo sense voler a un company i aquest m'insulta amb la paraula que més em dol	ENVEJA

Tinc un calçat nou i còmode, però em compro un altre perquè és d'una marca més famosa	ESPERANÇA
Tinc un calçat nou i còmode, però em compro un altre perquè és d'una marca més famosa	ESPERANÇA

Et donen la nota d'un examen difícil i estàs aprovat	MENYSPREU
Et donen la nota d'un examen difícil i estàs aprovat	MENYSPREU

Et diuen que al teu gos l' ha matat un camió	VERGONYA
Et diuen que al teu gos l' ha matat un camió	VERGONYA

Vas a entrar en el teu carrer amb el cotxe i veus inesperadament que hi ha una rasa	AVORRIMENT
Vas a entrar en el teu carrer amb el cotxe i veus inesperadament que hi ha una rasa	AVORRIMENT

Vaig pel carrer i veig que algú ha vomitat en la vorera	ORGULL
Vaig pel carrer i veig que algú ha vomitat en la vorera	ORGULL

Algú et demostra en públic que vas dir una mentida molt gran per presumir	GELOSIA
Algú et demostra en públic que vas dir una mentida molt gran per presumir	GELOSIA

En un poble, dues famílies estan enemistades a mort per un conflicte de límits de les seves parcel·les	SORPRESA
En un poble, dues famílies estan enemistades a mort per un conflicte de límits de les seves parcel·les	SORPRESA

Tinc un examen demà i encara em queda per estudiar la meitat de la matèria	IRA
Tinc un examen demà i encara em queda per estudiar la meitat de la matèria	IRA

Veig a la noia amb la qual surto, ballant afectuosament amb altre	DESENGANY
Veig a la noia amb la qual surto, ballant afectuosament amb altre	DESENGANY

Un blanc ric i fort mira amb molta superioritat a un negre pobre, afectat per la Sida a	ODI
Un blanc ric i fort mira amb molta superioritat a un negre pobre, afectat per la Sida	ODI

No m'agrada el futbol i el meu pare s'obstina que estiguem tots amb ell veient el partit	ANGOIXA
No m'agrada el futbol i el meu pare s'obstina que estiguem tots amb ell veient el partit	ANGOIXA

Duos diversos mesos en l'estranger i et recordes d'una persona a qui trobes molt a faltar	FÒBIA
Duos diversos mesos en l'estranger i et recordes d'una persona a qui trobes molt a faltar	FÒBIA

Hi ha una persona especial amb qui puc compartir les meves alegries i tristeses	NOSTÀLGIA
Hi ha una persona especial amb qui puc compartir les meves alegries i tristeses	NOSTÀLGIA

Tinc molt bones notes i ric d'una companya suspesa	AMISTAT
Tinc molt bones notes i ric d'una companya suspesa	AMISTAT

Em molesta molt tancar-me en un ascensor	TRISTESA
Em molesta molt tancar-me en un ascensor	TRISTESA

Sentiment o emoció	Definició (didac i grec)
Alegria	Sentiment de satisfacció i de plaer que et produeix alguna cosa. Sovint, quan sents alegria rius, somrius o saltes i balles. Quan veus un amic que feia molt que no veies, tens una gran alegria. <small>Sentiment de plaer que neix generalment d'una viva satisfacció d'ànima i es manifesta amb signes exteriors (en la cara, paraules, etc)</small>
Amistat	L'amistat és el que senten els amics l'un per l'altre. Quan tens amistat amb una persona, tens ganes de parlar-hi i de fer coses amb ella. <small>Lligam afectuós entre dues persones nat d'una estimació i benvolença mutuels, i també afeció d'una persona envers una altra enfora dels lligams de la sang i de l'amor sexual</small>
Angoixa	sensació de malestar i d'inquietud. La mort, un perill o una desgràcia poden provocar angoixa. <small>Malestar profund alhora físic i psíquic, determinat per la impressió d'un perill imminent, indeterminat, davant el qual hom resta impotent</small>
Avorriment	Una persona té avorriment quan està avorrida. Es pot combatre l'avorriment fent esport, llegint una bona novel·la o anant al cine. Una cosa és avorrida quan se'ns fa pesada i no ens interessa gens. Un llibre avorrit costa de llegir i l'acabem deixant. Una persona és avorrida quan no sap divertir-se i no li agrada jugar o passar-s'ho bé amb els altres. Hem de procurar no ser avorrits quan estem amb els companys. <small>Sentir tedi. Molèstia causada per la continuïtat o repetició d'una cosa que no interessa.</small>
Caprici	Determinació que es pren arbitràriament, inspirada per un antull, per humor o per delit en l'extravagant i original. Un capritx és un desig que ens ve de sobte de fer una cosa sense necessitar-la. Sempre s'ha dit que les dones embarassades tenen capritxos una mica rars. <small>Propòsit vingut a algú sobtosament, sense motivació aparent; caprici</small>
Desengany	Una persona té un desengany quan veu que una cosa o una persona no és com ella creia o s'esperava. Quan un amic en qui confiàvem no ens ajuda, tenim un desengany. <small>Acció de desenganyar o de desenganyar-se Treure (algú) de l'engany en què està, treure'l de l'error, desil·lusionar-lo. Fer perdre les esperances a un enamorat, a un pretendent, etc. Sortir, algú, de l'engany en què està, convèncer-se del seu error, desil·lusionar-se</small>
Enamorament	Acció i efecte d'enamorar: Inspirar amor. Algunes artistes de cine enamoren tots els adolescents. Quan una persona s'enamora només vol estar amb la persona estimada. Una persona o una cosa ens enamora quan ens agrada molt veure-la o sentir-la. Hi ha música que enamora. <small>Acció d'enamorar o d'enamorar-se. Inspirar amor (a algú). Agradar granment, causar un viu plaer de veure, sentir, etc.</small>
Entusiasme	Tenir gran interès per algú o per alguna cosa. Els conjunts de rock entusiasmen els seus fans. Hi ha persones que s'entusiasmen amb l'esquí. <small>Exaltació de l'ànima, admiració apassionada.</small>
Enveja	Tenir enveja és desitjar les coses que té una altra persona. És normal l'enveja que una persona malalta té de la salut dels altres. Sentiment de tristesa o d'odi que sent una persona contra una altra que té coses que ella no té. Hi ha persones que per enveja diuen mal dels altres. <small>Desig d'allò que un altre posseeix. Sentiment, sovint d'odi, envers qui posseeix allò que nosaltres no posseïm.</small>
Esperança	Confiança que tenim d'aconseguir una cosa. Hi ha persones que tenen l'esperança que els tocarà la loteria, estan convençudes que passarà. <small>Confiança d'aconseguir una cosa, que una cosa que desitgem ha de realitzar-se.</small>
Fàstic	És una sensació molt desagradable que ens causa una cosa que ens sembla lletja, dolenta, bruta i que no volem veure ni tocar. A algunes persones, les aranyes i les erugues els fan fàstic. <small>Sentiment desagradable que causa una cosa que repugna.</small>
Fòbia	Una persona té fòbia a una persona o a una cosa quan no la pot suportar o li té por. Hi ha qui té fòbia als llocs tancats. <small>Aversió apassionada, angixosa i obsessiva, generalment de caràcter patològic, a persones, objectes, situacions o actes.</small>
Gelosia	La gelosia és un sentiment de por que algú estimat prefereixi una altra persona més que a un mateix. Enveja que algú sent d'una persona que té una cosa que a ell li agradaria tenir. <small>Sentiment recelós del qui tem que un altre li pot ésser preferit. Enveja que hom té del qui gaudeix d'alguna cosa que hom desitja.</small>
Ira	És una ràbia molt gran, un sentiment de violència contra algú o contra alguna cosa. Si una persona es deixa portar per la ira pot fer mal als altres. <small>Emoció bàsica que sol manifestar-se amb una forta descàrrega del sistema nerviós autònom, sovint acompanyada d'activitats somàtiques agressives.</small>
Menyspreu	Tenim o sentim menyspreu per una persona o per una cosa quan considerem que no té cap interès ni cap valor i no volem saber-ne res. Hi ha persones que tracten amb menyspreu els que són d'una altra ètnia. <small>Sentiment pel qual hom considera com a indigna d'estima, d'ésser tinguda en compte, una persona o una cosa.</small>
Nostàlgia	Enyorança. L'enyorança és la pena i el dolor que sentim per una persona que se n'ha anat o per una cosa que hem perdut. Els emigrants senten enyorança de la seva terra. <small>Desig obsessiu de retorn a la pàtria, al poble o a la llar familiar. Enyorança. Pena o dolor per l'absència, la pèrdua, d'alguna cosa o persona.</small>
Odi	Sentiment molt fort contra algú o alguna cosa. Si odies una persona no vols fer res amb ella. Si

	<p>odies les bledes, no t'agrada haver-ne de menjar.</p> <p>Sentiment profund de malvolença o aversió envers algú. Repugnància o aversió profunda per alguna cosa.</p>
Orgull	<p>Sentiment de satisfacció de les persones que es consideren més importants que els altres. L'orgull fa que les persones siguin cregudes i insuportables.</p> <p>Cosa que dóna molta satisfacció. Per als pares és un orgull que els fills estudiïn.</p> <p>Excés d'estima de si mateix, dels propis mèrits, que fa que hom es cregui superior als altres. Sentiment legítim de la pròpia dignitat o de les pròpies obres.</p>
Por	<p>Una persona té por si sent una gran inquietud i perd la tranquil·litat i l'ànim davant d'un perill, d'una amenaça. Hi ha animals salvatges que ens fan por.</p> <p>Torbament de l'ànima, sentiment d'inquietud i commoció psicofisiològica que hom experimenta davant un perill imaginat. Apreneixió que hom té que li esdevingui algun mal, que s'esdevingui alguna cosa contrària a allò que desitja.</p>
Sorpresa	<p>Una sorpresa és una cosa inesperada que sorprèn. Que els teus amics et preparin una festa d'aniversari sense que tu ho sàpigues és una gran sorpresa.</p> <p>Acció de sorprendre. Colpir l'ànim d'algú una cosa inesperada, meravellar algú amb quelcom d'inesperat, d'incomprensible.</p>
Tristesa	<p>La tristesa és l'estat d'ànim de les persones tristes. Que sent pena, que no està animat, que no té alegria. La mort d'una persona que estimem ens produeix tristesa.</p> <p>Estat del qui està trist. Que està en un estat d'ànim ombriu, en què no sent cap goig o alegria, mancat d'alegria. No gens alegre, sense gens d'animació.</p>
Vergonya	<p>Sensació que tenim quan ens trobem en una situació incòmoda, quan ens equivoquem, quan fem el ridícul, quan hem de fer alguna cosa davant de molta gent, etc. Sovint, quan passem vergonya ens enrojolem.</p> <p>Deshonor humiliant, cosa que deshonra. Torbament de l'ànim per una falta comesa, per una humiliació rebuda. Torbament de l'ànim que sol fer enrojolar, en sentir-se hom objecte de l'atenció d'algú.</p>

