

Palabras para decir cuánto siento

Recuerda

Una misma emoción puede ser suave o muy intensa. Elegir la palabra exacta ayuda a explicar lo que nos pasa y a que los demás nos entiendan: no es lo mismo sentir molestia que furia.

molestia**irritación****furia**

menos intensa

más intensa

1 Numera las palabras de cada fila de menos (1) a más (3) intensa.

☐ furia☐ molestia☐ irritación☐ terror☐ inquietud☐ miedo☐ alegría☐ euforia☐ satisfacción☐ desolación☐ desánimo☐ tristeza☐ asombro☐ sorpresa☐ estupefacción

2 Completa cada frase con la palabra más adecuada. Sobra una.

molestia**terror****euforia****tristeza****asombro****serenidad**

1. Me da un poco de _____ que llegues tarde, pero enseguida se me pasa.
2. Al ver una ola gigante acercarse a la orilla, la gente siente auténtico _____.
3. Cuando el equipo marca en el último minuto, la grada estalla de _____.
4. Desde que su mejor amiga se mudó, Carla siente _____ casi todas las tardes.
5. El público mira con _____ cómo el mago hace desaparecer una mesa.

Mi termómetro de palabras

- 1** Escribe una palabra suave, una media y una intensa para cada emoción. Puedes usar el diccionario.

	Suave	Media	Intensa
Miedo			
Alegría			
Tristeza			
Enfado			

- 2** Escribe dos frases sobre la misma emoción: una con una palabra suave y otra con una palabra intensa.

- 3** ¿Para qué sirve conocer muchas palabras de emociones? Explícalo con un ejemplo.

Palabras para decir cuánto siento

Recuerda

Una misma emoción puede ser suave o muy intensa. Elegir la palabra exacta ayuda a explicar lo que nos pasa y a que los demás nos entiendan: no es lo mismo sentir molestia que furia.

molestia

irritación

furia

menos intensa

más intensa

1 Numera las palabras de cada fila de menos (1) a más (3) intensa.

3 furia

1 molestia

2 irritación

3 terror

1 inquietud

2 miedo

2 alegría

3 euforia

1 satisfacción

3 desolación

1 desánimo

2 tristeza

2 asombro

1 sorpresa

3 estupefacción

2 Completa cada frase con la palabra más adecuada. Sobra una.

molestia

terror

euforia

tristeza

asombro

serenidad

- Me da un poco de molestia que llegues tarde, pero enseguida se me pasa.
- Al ver una ola gigante acercarse a la orilla, la gente siente auténtico terror.
- Cuando el equipo marca en el último minuto, la grada estalla de euforia.
- Desde que su mejor amiga se mudó, Carla siente tristeza casi todas las tardes.
- El público mira con asombro cómo el mago hace desaparecer una mesa.

Mi termómetro de palabras

- 1** Escribe una palabra suave, una media y una intensa para cada emoción. Puedes usar el diccionario.

	Suave	Media	Intensa
Miedo	<u>inquietud</u> _____	<u>miedo</u> _____	<u>terror</u> _____
Alegría	<u>satisfacción</u> _____	<u>alegría</u> _____	<u>euforia</u> _____
Tristeza	<u>desánimo</u> _____	<u>tristeza</u> _____	<u>desolación</u> _____
Enfado	<u>molestia</u> _____	<u>irritación</u> _____	<u>furia</u> _____

- 2** Escribe dos frases sobre la misma emoción: una con una palabra suave y otra con una palabra intensa.

Por ejemplo: Siento inquietud antes del examen. Sentí terror cuando se apagaron todas las
luces de la cueva.

- 3** ¿Para qué sirve conocer muchas palabras de emociones? Explícalo con un ejemplo.

Para explicar con precisión lo que sentimos y que los demás sepan cómo ayudarnos. Por
ejemplo, decir «siento inquietud» en vez de «estoy mal».

Guía para el docente

Palabras para decir cuánto siento

Objetivo

Unos 20 minutos

Ampliar el vocabulario emocional y graduar la intensidad de una emoción con la palabra precisa.

Antes

Escribe en la pizarra «molestia, irritación, furia» y pide que las ordenen. Comenta que el diccionario ayuda a distinguir palabras parecidas.

Durante

Trabajan solos las dos primeras actividades y comparan con una pareja. Si dudan en una fila, pueden buscar las palabras en el diccionario.

Después

Construye con el grupo un «termómetro de palabras» en un cartel con las familias de la ficha y añade las que propongan.

Preguntas para conversar

- ¿Por qué a veces decimos «estoy fatal» cuando solo sentimos molestia?
- ¿Ayuda a calmarse poner el nombre exacto a lo que sentimos?
- ¿Qué palabras de emociones conoces en otras lenguas?

Adaptaciones

Ofrece tarjetas con las palabras para ordenarlas moviéndolas. Para alumnado con dificultades de lectura, lee las frases de la actividad 3 en voz alta.

Para tener en cuenta

La intensidad de algunas palabras puede variar entre personas y regiones. Acepta otro orden si se justifica con un ejemplo.