

# • EMOCIONES / EMOTIONS •



**AMOR** / LOVE

Gratitud / Gratitude  
Respeto / Respect  
Aceptación / Acceptance  
Simpatía / Sympathy  
Amabilidad / Kindness  
Ternura / Tenderness



**FELICIDAD** / HAPPINESS

Satisfacción / Satisfaction  
Harmonía / Harmony  
Equilibrio / Balance  
Relajación / Relaxation  
Tranquilidad / Peace



**ALEGRÍA** / JOY

Optimismo / Optimism  
Diversión / Fun  
Gozo / Enjoyment  
Ilusión / Enthusiasm  
Euforia / Euphoria



**IRA** / ANGER

Agresividad / Aggressiveness  
Odio / Hate  
Rabia / Rage  
Envidia / Envy  
Violencia / Violence



**MIEDO** / FEAR

Terror / Terror  
Pánico / Panic  
Alarma / Alarm  
Espanto / Fear  
Vulnerabilidad / Vulnerability



**TRISTEZA** / SADNESS

Depresión / Depression  
Duelo / Grief  
Pena / Sorrow  
Solitud / Solitude  
Pesimismo / Pessimism

## ENTRENAMOS: ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL

## Emociones · Emotions

Esta dinámica se puede hacer en casa o en el aula

1. Cuelga el póster en un lugar visible cerca de la puerta.
2. Cada mañana, antes de salir de casa, cada miembro de la familia **ha de señalar cómo se siente** (la cara o la palabra en blanco).
3. Cada tarde, al llegar a casa, **hacemos lo mismo**.
4. Si alguien sale de casa alegre, por ejemplo, y vuelve con rabia, pregúntate **¿Qué ha pasado** en el colegio, o en la oficina?. Si es al revés, preguntémonos ¿qué pasa en casa?

Esta dinámica permite anticiparnos y darnos cuenta cuando pasa algo, y así actuar. Además, estaréis entrenando la consciencia emocional, la primera competencia de la Educación Emocional.

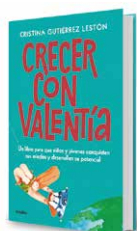


Si te gusta  
la dinámica compártelo  
en nuestras redes



## ¡Educando Emociones!

Educación Emocional,  
un derecho de todos y todas



Autora:  
Cristina  
Gutiérrez  
Lestón.



Desde 1.984



## Escuelas

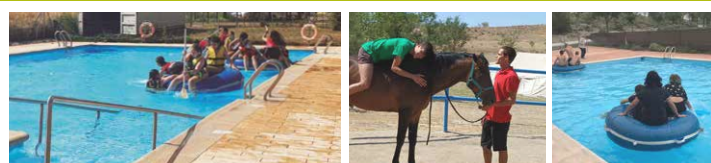
- Salidas y pernoctas para cohesionar la clase.



## CAMPAMENTOS DE VERANO ☀

Divertidos y muy emocionantes

Trabajamos con el Método La Granja®, demostrado científicamente.



## La Granja para Empresas

## GENERAMOS EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

Con un programa que  
acelera competencias

4 módulos independientes y  
complementarios a escoger según  
las necesidades actuales del equipo.

[www.lagranjaempresas.com](http://www.lagranjaempresas.com)



PARA QUE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL APLICADA  
LLEGUE A TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO

LA GRANJA  
EN EXPANSIÓN  
*emociones y naturaleza*

RÉPLICAS Y LICENCIAS

Con el proyecto de EXPANSIÓN de La Granja,  
estamos presentes en:

LA GRANJA BARCELONA,  
MADRID, ANDORRA Y  
LONDRES

Estamos trabajando  
PARA NUEVOS PROYECTOS