

David Bueno y Maria Tricas

Ilustraciones de Kim Amate

# EMOCIONES A RAUDALES

**¡QUÉ AVENTURA!**



GUÍA PRÁCTICA  
PARA VIVIR LAS EMOCIONES  
CON EL CORAZÓN Y EL CEREBRO

Colección: Horizontes educación

TÍTULO: *Emociones a raudales. ¡Qué aventura! Guía práctica para vivir las emociones con el corazón y el cerebro*

TÍTULO DE LA EDICIÓN ORIGINAL: *Emocions a dojo. Quina aventura! Guia pràctica per viure les emocions amb el cor i el cervell* (Bindi Books, 2022)

Traducción al castellano: Manuel León Urrutia

La traducción de esta obra ha contado con la ayuda del Institut Ramon Llull

 **institut  
ramon llull**  
Lengua y cultura catalanas

Primera edición: febrero de 2023

© del texto: David Bueno y Maria Tricas, 2022

© de las ilustraciones: Kim Amate, 2022

© de la edición original: Bindi Books, 2022

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19506-42-9

Depósito legal: B 2603-2023

Realización y producción: Ediciones Octaedro

Corrección: Xavier Torras Isla

Impresión: Grafilur

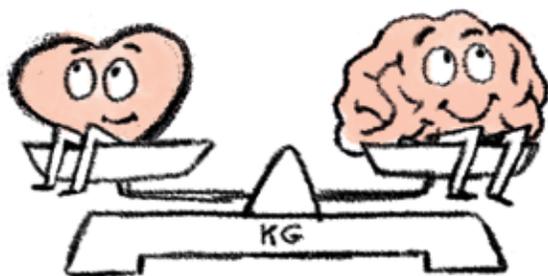
Impreso en España - *Printed in Spain*

David Bueno y Maria Tricas

Ilustraciones de Kim Amate

# EMOCIONES A RAUDALES

¡QUÉ AVENTURA!



GUÍA PRÁCTICA  
PARA VIVIR LAS EMOCIONES  
CON EL CORAZÓN Y EL CEREBRO

Octaedro  Editorial

# Índice



9  
¿QUÉ SON LAS  
EMOCIONES?

34  
¡UN MONTÓN  
DE EMOCIONES!





66

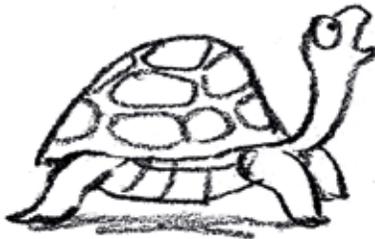


## ¿CÓMO GESTIONO MIS EMOCIONES?

84



## ¡ILLEGA LA ADOLESCENCIA!



**LAS EMOCIONES  
SON UNA PARTE  
MUY IMPORTANTE  
DE TU VIDA.**

Si las conoces y aprendes  
a vivirlas, te sentirás  
mejor contigo mismo  
y con las personas  
que te rodean.

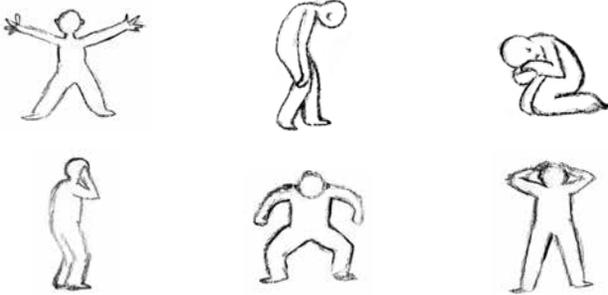
# ¿Qué son las emociones?



¿Te gusta imitar a personajes, como, por ejemplo, cantantes, actores o actrices? Seguro que lo has hecho más de una vez.

Te proponemos un juego.

Mira lo que hacen las personas del dibujo e imítalas haciendo **los mismos gestos** y reproduciendo la expresión que deben de tener sus caras.



Puedes hacerlo mirándote en un espejo o con tus compañeros. También puedes imaginar qué están diciendo o pensando.

¿Cómo te has sentido  
¿Las emociones han sido siempre iguales?

¿Quieres saber por qué? En este libro te lo explicamos.

# La alegría de un regalo sorpresa...

¡Sigamos! Imagina que se acerca el día de tu cumpleaños. Seguro que lo esperas con impaciencia.



A todo el mundo le gustan las **sorpresas** y los regalos.

¿Qué sorpresa te gustaría que te prepararan por tu cumpleaños?

Mientras esperas que llegue el gran día, habrá momentos en que sentirás mucha **ilusión**. Pero quizás habrá otros en que sentirás **inquietud**.

¿Qué pasará si cuando veo el regalo no me gusta?  
¿Se darán cuenta y les sabrá mal o se enfadarán?

La víspera notas un pequeño cosquilleo en el estómago. Como si tuvieras mariposas jugueteando.

Parece que el día ha pasado más lentamente, porque tienes muchas **ganas** de que llegue el gran momento.

¿Y si nadie  
se acuerda?

¡Ya ha llegado el día! Comienza la fiesta y la **alegría** te invade. Te sientes bien.

Todo el mundo se fija en ti. Y te dicen cosas agradables. Te felicitan. Y te hacen sentir importante.

Notas que te **aprecian** y te **quieren**.

Y tú **sonríes**.

Abres el regalo que te han dado y...

¡¡te encanta!!!

Y por la noche, cuando te vas a dormir, te sientes muy **feliz**.



## ...y la tristeza de perderlo.

Han pasado quince días. Todavía piensas de tanto en tanto en la fiesta sorpresa. Hacía mucho tiempo que soñabas con el regalo que te hicieron. Y te **emocionaste** mucho cuando te cantaron la canción de cumpleaños.

Pero cada día pienso menos en aquello. Poco a poco, todo lo que **sentí** se va desvaneciendo.

El regalo que me hizo tanta ilusión lo uso cada día, claro. Me encantó y aún me encanta. Me encanta, pero ahora lo utilizo como si siempre lo hubiera tenido.

Pero, de repente, hoy ha pasado una cosa inexplicable.



**¡¡¡Horrible!!! ¡¡¡Terrible!!!**



He ido a coger el regalo que me hicieron, pero...

**¡¡¡no lo he encontrado!!!**

¿Dónde lo he dejado? ¿Dónde debe de estar?

El corazón me ha dado un vuelco. Y he notado como si se me formase un nudo en el pecho. ¡Y otro en la garganta que no me dejaba respirar bien!!!

¡Lo he perdido! ¡He perdido el regalo que tanta ilusión me hacía!!!

De golpe, he sentido una gran **tristeza**. Me han entrado ganas de llorar y de gritar.



Y luego me he **enfadado** mucho. Con todos. También conmigo. Sobre todo conmigo.

Entonces he roto a **llorar**. La **tristeza** era inmensa.

Suerte que mis amigos y mis padres han estado a mi lado.

Cuando me han visto tan **triste**, me han preguntado qué me pasaba. Yo se lo he explicado. Y entonces me han dicho cosas bonitas para que me **animara**.

Me he sentido **acompañado** y **querido**, y lentamente he ido recuperando las ganas de **sonreír**. Ahora recuerdo el regalo con **nostalgia**, pero estoy contento de haberlo **disfrutado mientras lo tuve**.

# La aventura de emocionarme

Todo eso que sientes cuando te hacen un regalo o te organizan una fiesta sorpresa, o cuando pierdes algo que te gusta mucho, son emociones.

Cada día tenemos muchas **sensaciones** y **emociones**.

¿Podrías hacer una lista de todas las sensaciones que has tenido hoy, desde que te has levantado?

Cada día tenemos **pequeñas sorpresas** y alegrías, algunos miedos y momentos de tristeza. Y también nos enfadamos y nos reímos.

*Las emociones te hacen sentir vivo.*

Las tienes que sentir y las tienes que vivir.

Pero también debes aprender a pilotarlas. Como cuando vas en bicicleta. Das muchos botes inesperados cuando hay piedras y baches por el camino. Unas veces, aceleras demasiado cuando viene una bajada. Otras, has de pedalear fuerte para continuar hacia arriba. Tienes que saber **conducirla** y **equilibrarla** para no caerte.



Y es en la **adolescencia** cuando más notarás las emociones. Y podrás ser más consciente de ellas.

ALEGRÍA

DESEO

IMPACIENCIA

SORPRESA

ENFADO

CARIÑO

TRISTEZA

ADMIRACIÓN

NOSTALGIA

MIEDO

ENVIDIA

FELICIDAD

CONFIANZA

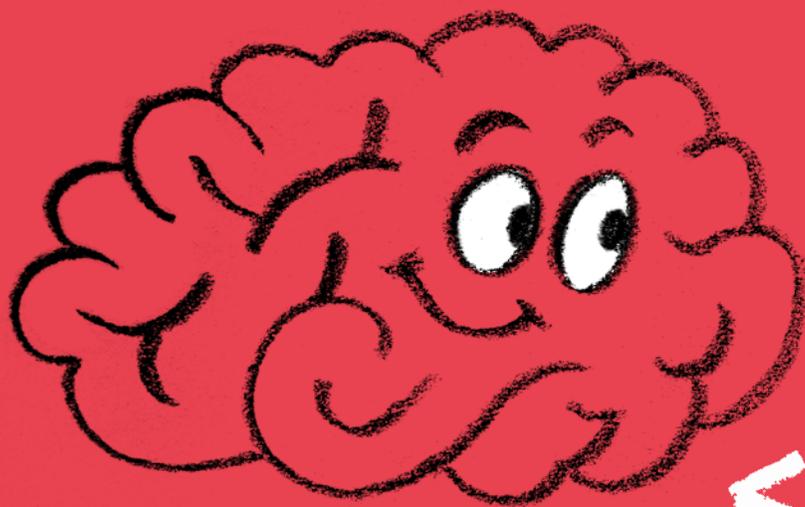
Tal vez notarás varias de ellas a la vez, y a veces lo harás con mucha intensidad. Hasta puede ser que lleguen a «apoderarse» de ti.

Por eso es importante **conocerlas** y **hablar** de ellas. ¡Es una auténtica **aventura!**

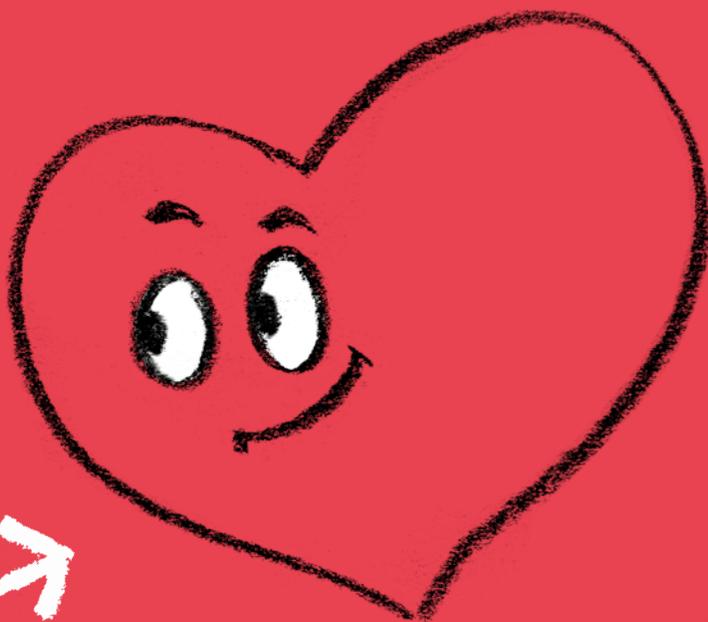


¡Te apuntas?

VIVE CON EL  
CORAZÓN



# VIVE CON EL CEREBRO



**Si desea más información  
o adquirir el libro  
diríjase a:**

**[www.octaedro.com](http://www.octaedro.com)**