

## Ejercicio para la identificación de las emociones

Coloca en el espacio correspondiente la emoción que asocias a la situación. Revisa si sólo usas pocos términos para todas las situaciones. Puedes utilizar la “Lista de emociones” que se anexa a continuación.

Situación	Emoción
1. El día está oscuro y lluvioso, yo quiero estar solo/a y no tengo ganas de leer ni ver la televisión.	
2. Mi equipo gana la final del campeonato.	
3. Tenía que lijar y pintar una mesa vieja y me quedó muy bien.	
4. Nunca había estado en lo alto de una montaña, lo veo por primera vez, quedo como deslumbrado/a por tanta grandeza, me olvido de dónde estoy y del tiempo que pasa.	
5. Estoy viviendo lejos de mi tierra y una tarde me pongo a escuchar música popular de mi región y me vienen al recuerdo los paisajes y las personas que dejé y que tanto quiero.	
6. Tras muchas dificultades familiares y laborales puedo organizar mi vida con mi pareja. Ahora tenemos nuestra casa y estamos por fin juntos.	
7. Me dan la nota de un examen difícil y estoy suspendido/a.	
8. Llevas varios meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos.	
9. Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte.	
10. Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves.	
11. Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir.	
12. Veo a la chica o chico que me gusta bailando cariñosamente con otro u otra.	
13. Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia.	
14. Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la acera.	
15. Te invitan a una fiesta muy divertida.	
16. De pronto te das cuenta de que te han robado.	
17. Se rompe en tu casa algo valioso.	

Variaciones al ejercicio propuesto por Segura, M. y Arcas, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea.

Fuente: EDUCAR LAS EMOCIONES. Mireya Vivas / Domingo Gallego / Belkis González

## LISTADO DE EMOCIONES

Emoción	DEFINICIÓN	Términos asociados
Miedo	Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente. El miedo también implica una inseguridad respecto de la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza.	Alarma, terror, pánico, tensión, pavor, susto, temor.
Ira	La ira es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. La percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.	Enfado, enojo, malhumor, indignación, amargura, desprecio, cólera, resentimiento, rencor.
Tristeza	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de aislamiento y pasividad, que está provocado por una pérdida, desgracia o contrariedad. La tristeza es una forma de displacer que se produce ante la pérdida de un deseo apremiante, deseo que se sabe es imposible de satisfacer. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.	Pesar, decepción, pesimismo, sufrimiento, Congoja, depresión, derrota, melancolía, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia, aflicción, nostalgia.
Asco	Es la respuesta emocional causada por la repugnancia que se tiene a alguna cosa o por una impresión desagradable causada por algo.	Repugnancia
Felicidad	Sentimiento positivo, intenso y duradero, que se experimenta ante los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. También se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas.	Contento, alegría, júbilo, éxtasis, deleite, gozo, satisfacción, embeleso, ensoñación
Sorpresa	Es la más breve de las emociones. Es una reacción causada por algo imprevisto o extraño, como un trueno o una celebración no anunciada; también se da cuando se producen consecuencias o resultados inesperados o interrupciones de la actividad en curso.	Asombro, pasmo
Ansiedad	Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo, pero carente de un estímulo desencadenante concreto. La ansiedad es desproporcionadamente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo.	Preocupación, tensión, nerviosismo, angustia
Hostilidad	Es una emoción secundaria negativa que implica una actitud social de resentimiento que conlleva respuestas verbales o motoras implícitas.	Recelo, resentimiento, disgusto, desprecio, odio
Amor/cariño	Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea.	Atracción, adoración, ternura, pasión, cariño, simpatía, admiración
Vergüenza	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.	
Culpa	Es sentir vergüenza ante sí mismo.	
Orgullo	Orgullo sano: sentimiento positivo de respeto hacia uno mismo. Malo: Cuando la conciencia de lo que uno vale va acompañada de altivez y desprecio hacia otros.	
Admiración	La percepción de algo o alguien extraordinario, provoca un sentimiento profundo y duradero, acompañado de aprecio.	
Envidia	Sentimiento de malestar, rabia o tristeza, ante el bien de otra persona, deseando que pierda ese bien.	
Indignación	Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien o por las situaciones consideradas injustas.	