

ÍNDICE

Este livro oferece-te uma viagem emocional que procura ser o mais próxima possível do sentir real. No entanto, podes começar a leitura pela tua emoção preferida e depois saltar para uma outra emoção que queiras...

Textos: Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel

10
TERNURA
Nancy Brajer



12
AMOR
Maricel Rodríguez Clark



40
INSEGURANÇA
Virginia Piñón



38
VERGONHA
Nella Gatica



36
CULPA
Virginia Piñón



34
REMORSO
Federico Combi



32
COMPAIXÃO
Nancy Brajer



42
TIMIDEZ
Alejandra Karageorgiu



44
CONFUSÃO
Adriana Keselman



46
MEDO
Patricia Fitti



48
ESPANTO
Alejandra Karageorgiu



50
NOJO
Javier González Burgos



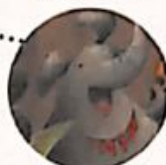
76
DECEÇÃO
Javier González Burgos



74
DESALENTO
Gabriela Thiery



72
EUFORIA
Anita Morra



70
ENTUSIASMO
Paola De Gaudio



78
FRUSTRAÇÃO
Federico Combi



80
ADMIRAÇÃO
María Lavezzi



82
INVEJA
Cynthia Orensztajn



84
DESEJO
Luciana Felto



14
ÓDIO
Nella Gatica



16
IRA
Romina Biassoni



18
IRRITAÇÃO
Cynthia Orensztajn



20
TENSÃO
Keki un puntito



30
TRISTEZA
Javier González Burgos



28
ALEGRIA
Bela Oviedo



26
FELICIDADE
Tofi



24
SERENIDADE
Gabriela Thiery



22
ALÍVIO
Nella Gatica



52
HOSTILIDADE
Luciana Feito



54
ACEITAÇÃO
Josefina Wolf



56
INCOMPREENSÃO
Federico Combi



58
DESAMPARO
Javier González Burgos



60
SOLIDÃO
Jazmín Varela



68
ESPERANÇA
Bela Oviedo



66
ABORRECIMENTO
Nella Gatica



64
MELANCOLIA
Federico Combi



62
NOSTALGIA
Eiissambura



86
SATISFAÇÃO
Tofi



88
ORGULHO
Keki un puntito



90
PRAZER
Luciana Feito



92
GRATIDÃO
Nancy Brajer



O mapa das EMOÇÕES

Estás na expectativa de que aconteça algo ameaçador ou desafiante. Por isso, estás alerta, agitado e preparado para dar uma resposta e para agir.

Sim



ANSIEDADE (p. 103)

Não

Sentes menos energia, estás mais atento aos aspetos negativos das coisas e tens menos vontade de te envolveres em atividades.

Sim



TRISTEZA (p. 195)

Não

Sentes energia, estás otimista, tens vontade de fazer coisas, de brincar, de estar com os amigos ou de descobrir coisas novas.

Sim



ALEGRIA (p. 43)

Não

Sentes vontade de te aproximar de uma pessoa, coisa ou animal, porque te sentes ligado a eles e porque te despertam emoções agradáveis.

Sim



Não

Sentes repulsa por um objeto, uma pessoa ou uma situação: não gostas de te aproximar nem sequer de pensar no que te provoca repulsa.

Sim



AVERSÃO (p. 129)

Não

Consideras que fizeste algo que não devias ter feito.

Sim



VERGONHA (p. 223)

Não

Consideras que foste prejudicado, que não deviam ter feito o que fizeram, sentes revolta e tens vontade de lutar contra algo.

Sim



IRA (RAIVA) (p. 151)

Não

Aconteceu algo de que não estavas à espera.

Sim



SURPRESA (p. 177)

Não

É uma mistura de várias emoções.

Sim



OUTRAS (p. 243)

Sinais das emoções da família da Alegria

Em que situações aparecem as emoções da família da **Alegria**?

Em situações agradáveis.
 Quando acontece uma coisa boa.
 Quando recebemos uma notícia agradável.
 Quando estamos com pessoas de quem gostamos.
 Quando estamos a fazer coisas que nos agradam.
 Quando conseguimos fazer algo.

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da **Alegria**?

Sentimos sensações agradáveis.
 O corpo fica com mais energia.
 O corpo pode ficar ativado (por exemplo, com vontade de nos mexermos).
 Sentimos o corpo relaxado.

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da **Alegria**?

Acreditamos que vamos conseguir, ficamos mais otimistas, lembramo-nos de coisas mais agradáveis, ficamos com mais vontade e com mais motivação.

"Que bom!"
 "Isto é divertido"
 "Que giro!"
 "Isto é interessante!"
 "Isto vale a pena!"

Que mensagens nos dão as emoções da família da **Alegria**?

"Explora!"
 "Brinca!"
 "Trabalha!"
 "Diverte-te!"
 "Empenha-te!"
 "Partilha!"
 "Convive com outras pessoas!"

Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da **Alegria**?

O mundo é interessante.
 Vale a pena empenharmo-nos.
 As pessoas parecem amigáveis.
 As coisas têm aspetos positivos.
 Os aspetos positivos das coisas superam os seus aspetos negativos.
 As coisas são controláveis.
 As coisas estão sob o nosso controlo.

Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da **Alegria**?

Estar com os amigos.

Rir.
 Fazer coisas.
 Brincar.
 Mexermo-nos.
 Estarmos ativos.
 Trabalhar.
 Partilhar.
 Estar disponível.

Mapa das emoções da ALEGRIA

Satisfação e energia muito intensas por ter acontecido algo muito agradável e que te deixa agitado e com vontade de festejar o que aconteceu, ao ponto de poderes ter dificuldade em controlar essa energia.

Sim



EUFORIA (p. 58)

Não

Sensações agradáveis por estares a fazer ou a imaginar algo agradável. Envolve desejo de maior envolvimento e vontade de que esse momento de envolvimento chegue ou não acabe.

Sim



EXCITAÇÃO (p. 60)

Não

Sensibilidade, abertura, vontade e energia para fazeres alguma coisa ou para te envolveres em algo que consideras muito agradável.

Sim



ENTUSIASMO (p. 56)

Não

Reconheces que uma pessoa fez algo agradável por ti, o que te provoca sensações agradáveis em relação a essa pessoa, o que pode incluir vontade de retribuir o que essa pessoa fez.

Sim



GRATIDÃO (p. 64)

Não

Descompressão e descontração por perceberes que não aconteceu algo que temias que acontecesse.

Sim



ALGUMA

Não

Sentes energia e otimismo que te levam a teres maior disposição para te envolveres nas atividades.

Sim



ALEGRIA (p. 50)

Não

Satisfação por teres conseguido algo que querias ou por ter acontecido algo de acordo com os teus interesses.

Sim



CONTENTAMENTO (p. 54)

Não

Bem-estar resultante da capacidade de apreciares as coisas que tens, da satisfação com as várias áreas da vida e da percepção de que tens as principais necessidades satisfeitas.

Sim



FELICIDADE (p. 62)

Não

Satisfação por veres que alguém de quem tu gostas (ou tu próprio) está a ser valorizado ou reconhecido por algo que fez.

Sim



ORGULHO (p. 66)

Não

Sentes-te bem porque consideras que uma necessidade que tinhas está satisfeita ou porque algo aconteceu como tu gostavas que tivesse acontecido.

Sim



SATISFAÇÃO (p. 68)

Não

Sentes-te bem por considerares que algo aconteceu de acordo com a tua vontade ou ao teu gosto.

Sim



AGRADO (p. 48)

Não

Sentes-te bem por considerares que tens as coisas sob controlo e que tens capacidade para controlar o que acontece.

Sim



TRANQUILIDADE (p. 70)

Sinais das emoções da família do Amor

Em que situações aparecem as emoções da família do Amor?

Situações de elevada ligação afetiva, proximidade física e intimidade entre as pessoas (amor romântico).

Situações em que alguém garantiu a nossa sobrevivência (garantiu a satisfação das coisas de que precisávamos) (amor filial).

Situações em que sentimos que existe um grupo de pessoas que nos aceitam como somos, com quem podemos partilhar as nossas experiências (amizade).

Situações em que nos identificamos com alguém que tem características que nos agradam (afinidade/solidariedade).

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família do Amor?

Acreditamos que a vida é bela e que vale a pena partilhar este sentimento. Ficamos, então, com mais vontade para explorar e partilhar experiências com os outros.

"Que lindo!"

"Ele é fixe!"

"Eu confio em ti!"

"Adoro-te!"

"Gosto de ti!"

"És bom(boa) para mim!"

"Ninguém é perfeito!"

"Aceito-te como és!"

Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família do Amor?

O mundo é interessante.

O mundo é um belo espaço para se viver.

Vale a pena amar e ser amado.

É bom compreender e perdoar.

É bom cuidar de quem gostamos.

Podemos sempre melhorar.

Não estamos sozinhos!

Podemos contar com as pessoas!

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família do Amor?

O corpo fica com energia, com impulsos ou com desejo de nos aproximarmos daquilo que nos agrada.

Quando tomamos consciência de que somos amados ou de que gostamos de alguém, o nosso corpo fica com sensações agradáveis, com mais energia e com mais disponibilidade para nos envolvermos com outras pessoas e para ajudá-las a satisfazerem as suas necessidades (por exemplo, necessidade de compreensão, etc.).

Que mensagem nos dão as emoções da família do Amor?

"Aproxima-te!"

"Explora, vale a pena conhecer o mundo!"

"Partilha!"

"Dá sem esperar nada em troca!"

"Brinca, aproveita o momento!"

"Trabalha, vale a pena construir um sonho!"

"Cuida dele(a)!"

"Compreende!"

"Desculpa-o(a)!"

"Agradece!"

Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família do Amor?

Estar com os pais.

Estar com os amigos.

Rir.

Conversar.

Cuidar.

Dedicar atenção.

Tolerar.

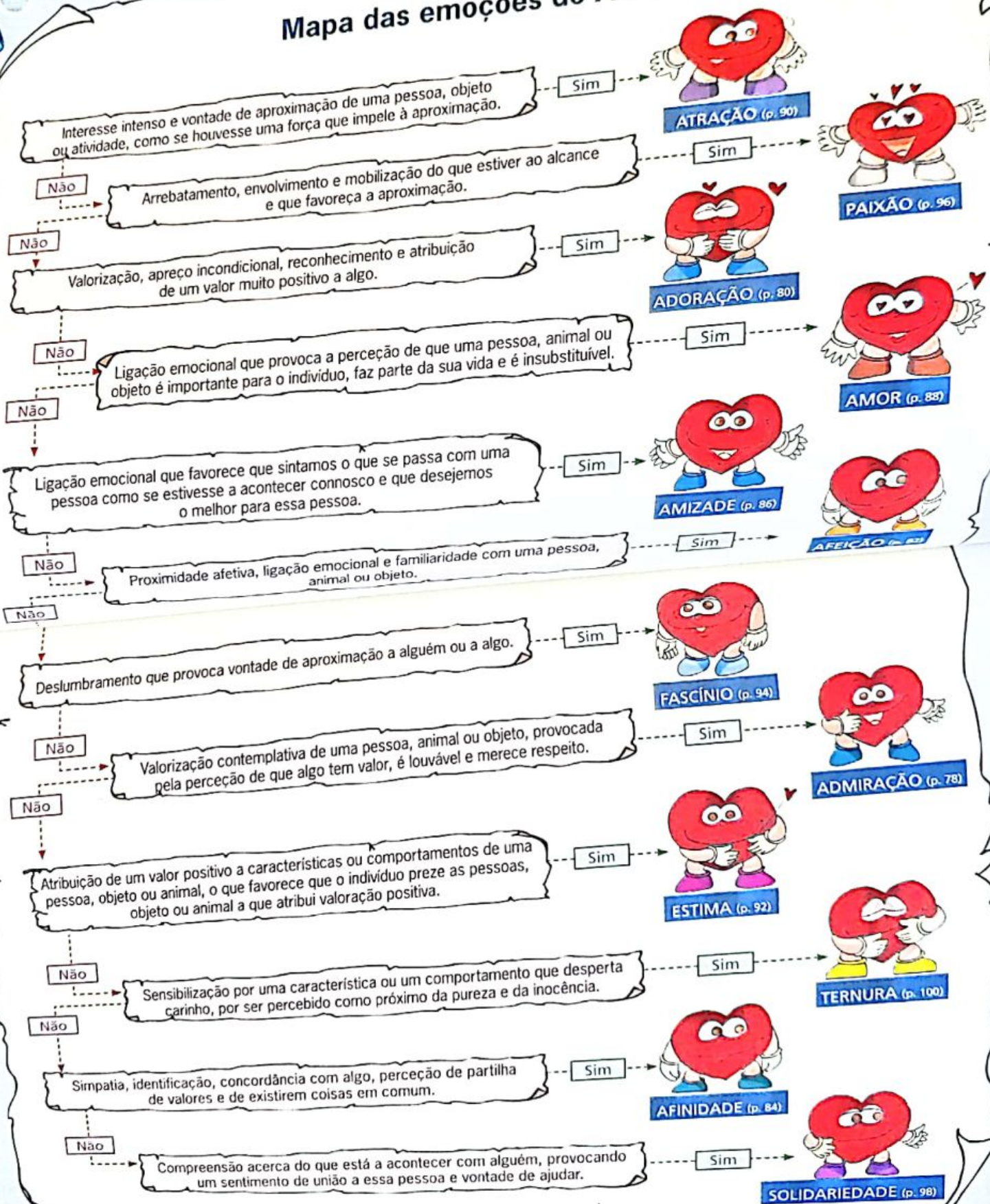
Compreender e perdoar.

Fazer planos.

Preocuparmo-nos.

Pensar em alguém.

Mapa das emoções do AMOR



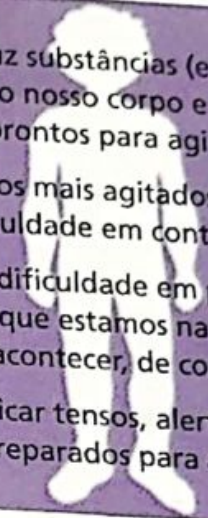
Para que servem as emoções da família da Ansiedade?

Em que situações aparecem as emoções da família da **Ansiedade**?

- Situações que consideramos perigosas.
- Situações que consideramos ameaçadoras.
- Situações em que sentimos que não controlamos o que se passa.
- Situações em que é esperado que façamos algo.
- Situações que consideramos serem difíceis.
- Situações em que não sabemos o que vai acontecer.

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da **Ansiedade**?

- O corpo produz substâncias (ex. adrenalina) que ativam o nosso corpo e nos deixam prontos para agir.
- Sentimo-nos mais agitados, inquietos e temos dificuldade em controlar o corpo.
- Podemos ter dificuldade em pensar noutras coisas, porque estamos na expectativa do que vai acontecer, de como vai correr.
- Podemos ficar tensos, alerta, inquietos, preparados para agir.

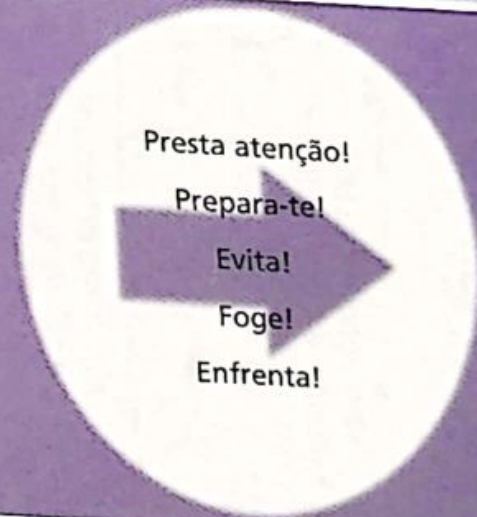


Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da **Ansiedade**?

- "O que será que vai acontecer?"
- "É perigoso!"
- "É difícil!"
- "Não sei se consigo!"
- "Não sou capaz!"
- "E se alguma coisa corre mal?"
- "O tempo nunca mais passa!"
- "Aconteceu alguma coisa, de certeza!"
- "Tenho receio que aconteça algo de mal!"

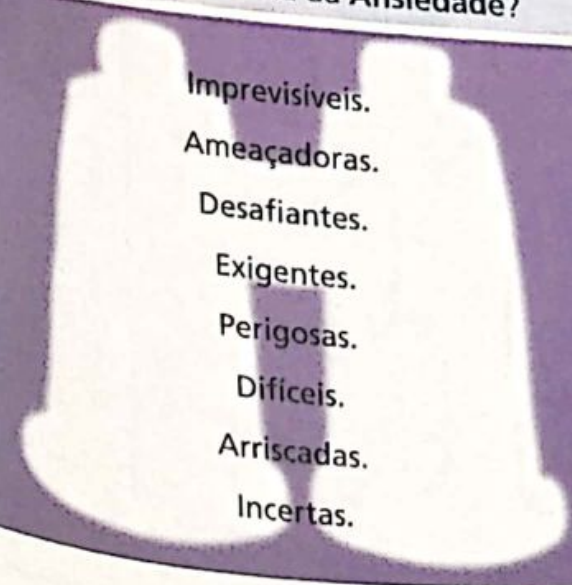
Que mensagens nos dão as emoções da família da **Ansiedade**?

- Presta atenção!
- Prepara-te!
- Evita!
- Foge!
- Enfrenta!



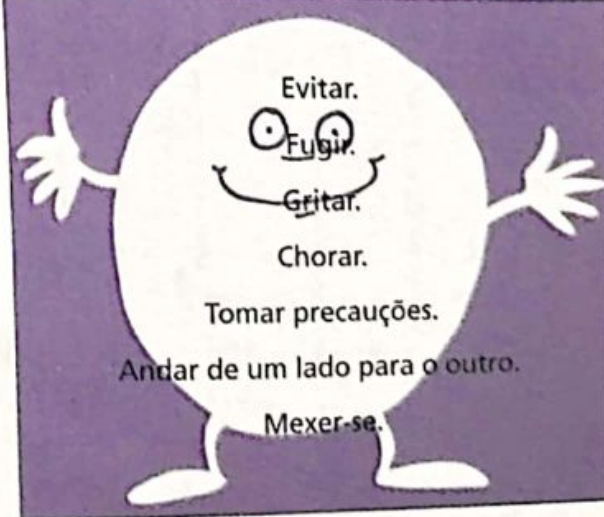
Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da **Ansiedade**?

- Imprevisíveis.
- Ameaçadoras.
- Desafiantes.
- Exigentes.
- Perigosas.
- Difíceis.
- Arriscadas.
- Incertas.



Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da **Ansiedade**?

- Evitar.
- Fugir.
- Gritar.
- Chorar.
- Tomar precauções.
- Andar de um lado para o outro.
- Mexer-se.



Para que servem as emoções da família da Ansiedade?

Em que situações aparecem as emoções da família da Ansiedade?

- Situações que consideramos perigosas.
- Situações que consideramos ameaçadoras.
- Situações em que sentimos que não controlamos o que se passa.
- Situações em que é esperado que façamos algo.
- Situações que consideramos serem difíceis.
- Situações em que não sabemos o que vai acontecer.

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da Ansiedade?

O corpo produz substâncias (ex. adrenalina) que ativam o nosso corpo e nos deixam prontos para agir.

Sentimo-nos mais agitados, inquietos e temos dificuldade em controlar o corpo. Podemos ter dificuldade em pensar noutras coisas, porque estamos na expectativa do que vai acontecer, de como vai correr. Podemos ficar tensos, alerta, inquietos, preparados para agir.

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da Ansiedade?

- "O que será que vai acontecer?"
- "É perigoso!"
- "É difícil!"
- "Não sei se consigo!"
- "Não sou capaz!"
- "E se alguma coisa corre mal?"
- "O tempo nunca mais passa!"
- "Aconteceu alguma coisa, de certeza!"
- "Tenho receio que aconteça algo de mal!"

Que mensagens nos dão as emoções da família da Ansiedade?

- Presta atenção!
- Prepara-te!
- Evita!
- Foge!
- Enfrenta!

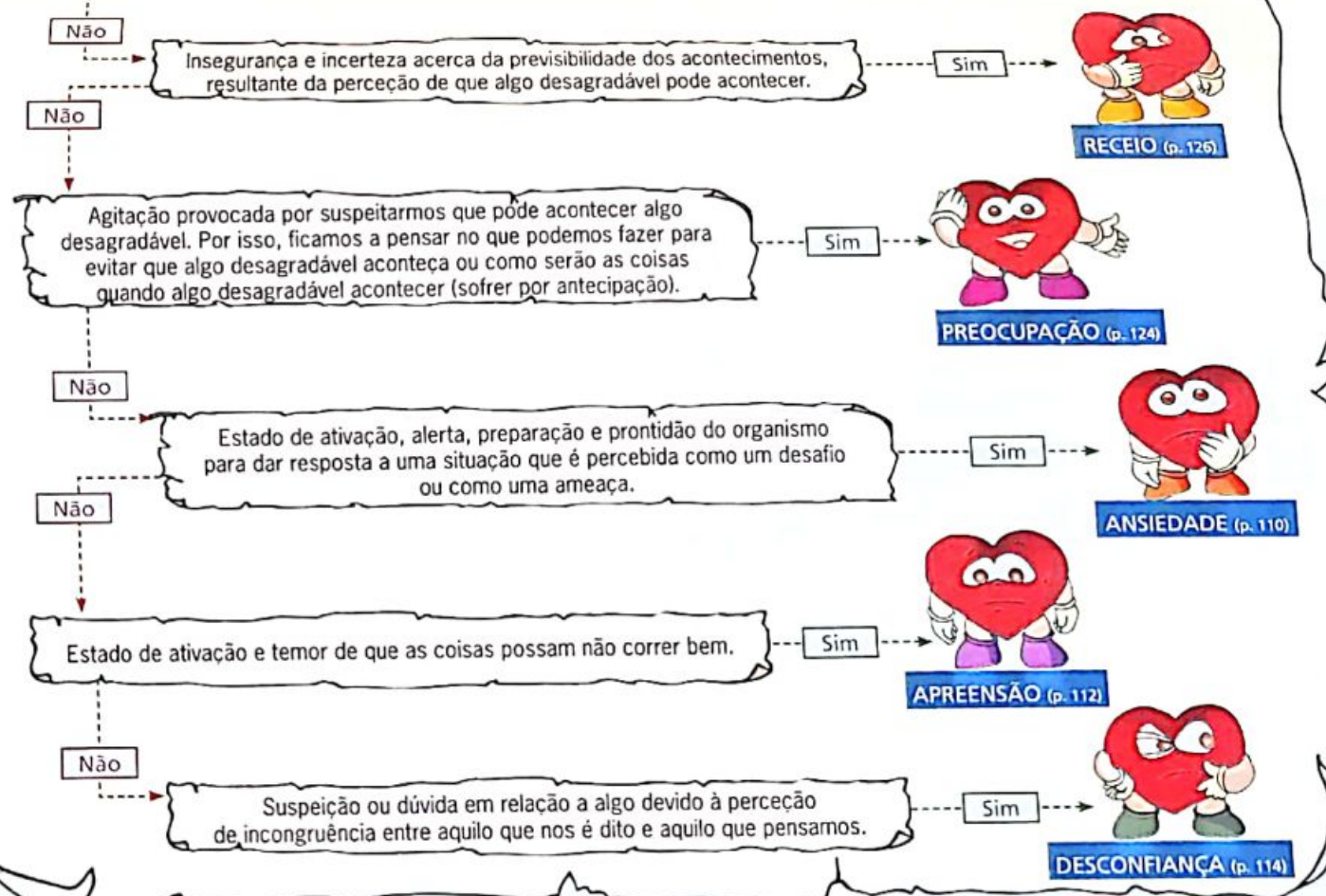
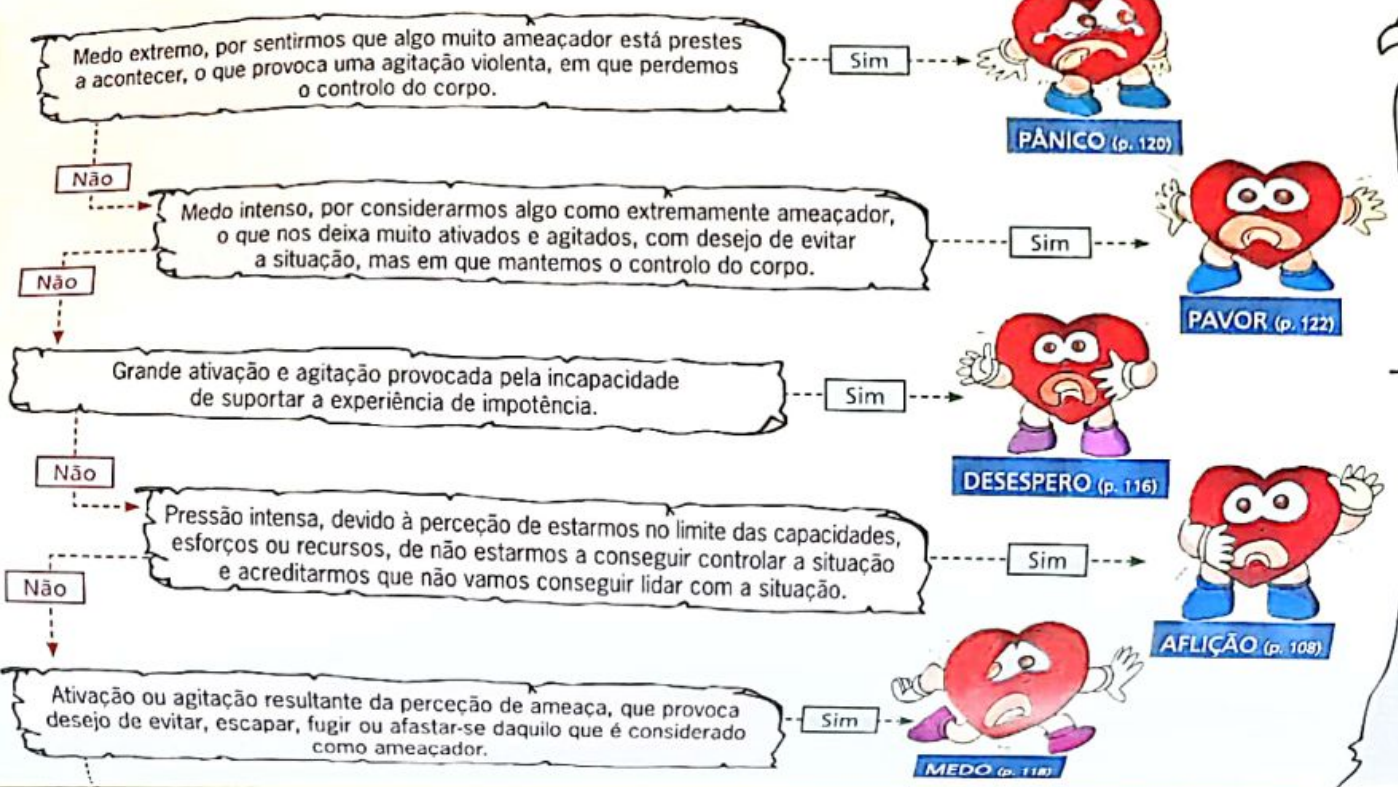
Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da Ansiedade?

- Imprevisíveis.
- Ameaçadoras.
- Desafiantes.
- Exigentes.
- Perigosas.
- Difíceis.
- Arriscadas.
- Incertas.

Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da Ansiedade?

- Evitar.
- Fugir.
- Gritar.
- Chorar.
- Tomar precauções.
- Andar de um lado para o outro.
- Mexer-se.

Mapa das emoções da ANSIEDADE



Sinais das emoções da família da Aversão

Em que situações aparecem as emoções da família da **Aversão**?

Situações em que sentimos desagrado, desconforto ou mal-estar.

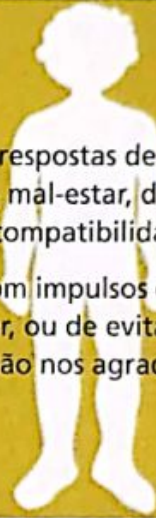
Situações em que consideramos que algo é incompatível connosco e que nos leva a desejar afastarmo-nos.

Situações, acontecimentos, pessoas, objetos, animais, características, temas e assuntos que não são do nosso agrado ou que não nos provocam simpatia.

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da **Aversão**?

O corpo dá respostas de desconforto, repulsa, mal-estar, desagrado, incompatibilidade.

O corpo fica com impulsos ou com vontade de se afastar, ou de evitar aquilo que não nos agrada.



Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da **Aversão**?

"Não gosto!"

"Não sei como há alguém que consegue tocar nisso!"

"Não tem nada a ver comigo!"

"Só de falar nisso fico enjoado!"

"Prefiro nem olhar!"

"Quero manter-me longe dessas pessoas!"

"Quero manter-me longe disso!"

"Sinto repulsa!"

Que mensagem nos dão as emoções da família da **Aversão**?

Afasta-te!

Não te aproximes!

Evita!

Não te envolvas!

Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da **Aversão**?

Esquisitas.

Nojentas.

Arriscadas.

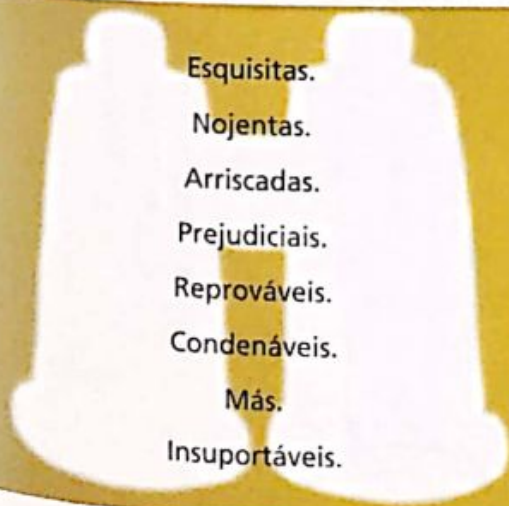
Prejudiciais.

Reprováveis.

Condenáveis.

Más.

Insuportáveis.



Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da **Aversão**?

Afastar.

Evitar.

Reprovar.

Condenar.

Não aderir.

Resistir.



O mapa das emoções da AVERSÃO

Desagrado extremo, acompanhado de uma grande dificuldade em aceitar o que está a acontecer, por ser completamente inaceitável ou reprovável, e que nos leva a interrogarmo-nos acerca de como foi possível que isso acontecesse.

Sim



HORROR (p. 142)

Não

Reprovação de um comportamento, de uma postura ou de uma característica que nos leva a distanciarmo-nos, a ignorar ou mesmo humilhar alguém como forma de essa pessoa sentir a nossa discordância.

Sim



DESPREZO (p. 140)

Não

Desconforto, mal-estar ou antipatia que desenvolvemos por uma pessoa, por considerarmos que não merece respeito da nossa parte.

Sim



DESDÉM (p. 138)

Não

Desconforto intenso, repulsa e rejeição de algo que consideramos inadequado ou inaceitável. É mais intensa do que o desagrado, mas menos intensa do que o horror.

Sim



REPUGNÂNCIA (p. 146)

Não

Dificuldade em tolerar algo por considerarmos que pode ser prejudicial ou que pode colocar em risco a nossa integridade física e/ou psicológica.

Sim



NOJO (p. 144)

Não

Resposta de desagrado, de desconforto ou de mal-estar em relação a algo, por ser avesso, contrário ou incompatível com os nossos gostos e provocar o desejo de nos afastarmos.

Sim



AVERSÃO (p. 134)

Não

Desagrado e resistência em aderir a algo, grande reserva ou dúvida em relação à aproximação, envolvimento ou adesão a algo.

Sim



RELUTÂNCIA (p. 146)

Não

Discordância de algo, por não ser do nosso agrado ou por não estar de acordo com a nossa vontade ou os nossos gostos.

Sim



DESAGRADO (p. 136)

Sinais das emoções da família da Ira (Raiva)

Em que situações aparecem as emoções da família da Ira (Raiva)?

Situações que nos desagradam.
Comportamentos de pessoas, animais ou acontecimentos que nos magoaram muito.
Situações ou comportamentos que consideramos como inaceitáveis.

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da Ira (Raiva)?

O corpo fica ativado, com muita energia e com vontade de fazer qualquer coisa contra a pessoa que nos ofendeu. Pode ficar tão agitado que podemos ter dificuldade em controlar o que estamos a fazer.

Podemos ter também dificuldade em pensar se o que estamos a fazer é correto.
Ter vontade de dizer ou de fazer alguma coisa que também magoe essa pessoa.

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da Ira (Raiva)?

"Estou revoltado!"
"Cá se fazem, cá se pagam!"
"Vais arrepende-te pelo que fizeste!"
"Isso não se faz!"
"Isso é indecente!"
"Não merecia o que me fez!"
"Porque é que isto aconteceu?"
"É uma injustiça!"

Que mensagens nos dão as emoções da família da Ira (Raiva)?

Reage!
Enfrenta!
Defende-te!
Confronta!
Demonstra desagrado!
Opõe-te!
Manifesta-te!

Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da Ira (Raiva)?

Inaceitáveis!
Ameaçadoras!
Hostis!
Injustas!
Insuportáveis!
Ofensivas!

Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da Ira (Raiva)?

Discutir.
Evitar.
Afastar.
Andar de um lado para o outro.
Discordar.
Falar repetidamente no que aconteceu.
Falar alto.
Esforçar-se para controlar o corpo.

O mapa das emoções da IRA (RAIVA)

Agressividade intensa, em geral repentina, que parece que não conseguimos controlar. Semelhante à fúria.

Sim



RAIVA (p. 168)

Não

Grande aumento de energia e de agitação, de tal forma que não conseguimos controlar as respostas do nosso corpo. É um aumento de energia e de agitação intenso, repentino e passageiro.

Sim



FÚRIA (p. 162)

Não

Exaltação intensa por nos opormos a algo e que nos deixa num estado de tanta agitação que temos muita dificuldade em controlar a agressividade.

Sim



CÓLERA (p. 158)

Não

Exaltação e revolta por alguém ter feito ou dito alguma coisa que é profundamente contrário àquilo que nós consideramos certo e que, por isso, sentimos como uma ofensa à nossa dignidade.

Sim



ULTRAJE (p. 174)

Não

Agitação provocada por nos opormos a algo e que leva a que manifestemos o nosso desacordo de uma forma um pouco descontrolada, como elevar a voz e ter gestos e expressões de agressividade.

Sim



EXALTAÇÃO (p. 160)

Não

Revolta contida e controlada, acompanhada por desejo de punir ou de fazer uma pessoa sofrer por algo que nos fez e que nos magoou.

Sim



IRA (p. 166)

Não

Mágoa intensa que sentimos por uma pessoa, por nos ter feito sofrer ou por nos ter magoado, e não conseguimos esquecer, perdoar ou relativizar o que essa pessoa nos fez.

Sim



RANCOR (p. 170)

Não

Mágoa, menos intensa do que o rancor, que sentimos por alguém, por algo que nos magoou. É como se voltássemos a sentir (ressentir) o que nos magoou sempre que pensamos nisso.

Sim



RESENTIMENTO (p. 172)

Não

Revolta por termos dificuldade em aceitar o que aconteceu, por considerarmos que o que aconteceu coloca em causa a nossa dignidade.

Sim



INDIGNAÇÃO (p. 164)

Não

Desagrado provocado por algo não ter acontecido do modo que nós gostaríamos que acontecesse.

Sim



ABORRECIMENTO (p. 156)

Sinais das emoções da família da Surpresa

Em que situações aparecem as emoções da família da Surpresa?

Situações/Acontecimentos inesperados.
 Situações em que tomamos conhecimento de algo com que não contávamos.
 Situações agradáveis inesperadas.
 Situações desagradáveis inesperadas.
 Situações neutras inesperadas.

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da Surpresa?

"Estou admirado!"
 "Como foi possível?"
 "Ainda não acredito no que aconteceu!"
 "Parece impossível!"
 "Não pode ser!"
 "Não estava à espera!"
 "Estou confuso!"
 "Não sei o que pensar!"

Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da Surpresa?

Imprevisíveis.
 Relativas.
 Incontroláveis.
 Possíveis de mudar.

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da Surpresa?

Pode ficar com energia, ativado, com a atenção dirigida para a comparação entre o que previa e o que afinal aconteceu.

Podemos demorar algum tempo a perceber o que aconteceu, podendo mesmo demorar algum tempo a reagir, porque estamos a tentar reorganizar-nos face ao novo acontecimento.

O corpo fica com mais energia, com sensações agradáveis e pode ficar bastante ativado (por exemplo, com vontade de nos mexermos).

Que mensagem nos dão as emoções da família da Surpresa?

Reorganiza-te!
 Adapta-te!
 Muda de objetivo!
 Muda de projeto!
 Muda de atitude!
 Não te acomodes!

Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da Surpresa?

Confirmar e voltar a confirmar.
 Procurar informação sobre a novidade.
 Conversar sobre o que aconteceu.
 Não querer falar do que aconteceu.
 Isolar-se para pensar no que aconteceu.
 Ficar por momentos sem reação.

O mapa das emoções da SURPRESA

Abalo ou impacto intenso resultante de nos depararmos com algo de que não estávamos à espera e que reprovamos com veemência.

Sim



CHOQUE (p. 184)

Não

Diminuição da capacidade de reação, por ter acontecido algo de que não estávamos à espera e que nos deixa confusos e sem saber o que pensar.

Sim



PASMO (p. 188)

Não

Surpresa intensa provocada por ter acontecido algo de inesperado e que nos deixa abalados, com necessidade de observar e de compreender o que aconteceu.

Sim



ESPANTO (p. 186)

Não

Sensação de encadeamento ou de encruzilhada de pensamentos e emoções provocados por algo que acontece de inesperado e que nos desorganiza.

Sim



PERPLEXIDADE (p. 190)

Não

Tomada de consciência de que algo se afasta do curso previsível dos acontecimentos.

Sim



SURPRESA (p. 192)

Não

Constatação ou percepção contemplativa de algo que nos deixa numa atitude de observar, mirar e analisar, principalmente analisar os aspetos que nos surpreendem.

Sim



ADMIRAÇÃO (p. 182)

Sinais das emoções da família da Tristeza

Em que situações aparecem as emoções da família da **Tristeza**?

Situações que não acontecem de acordo com o que gostaríamos.

Morte de alguém querido.

Morte de um animal de estimação.

Algo que correu mal.

Doença de alguém.

Alguém nos magoou.

Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da **Tristeza**?

O corpo fica com menos energia, com menos vontade para explorar, com a sensação de cansaço, sem vontade de fazer coisas.

Podemos querer estar sozinhos, podemos ter menos apetite e podemos ter vontade de chorar.

Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da **Tristeza**?

"Que pena!"

"Só eu é que não consigo!"

"Coitadinho..."

"Ninguém é capaz de me ajudar!"

"Ninguém gosta de mim!"

"Sou um falhado!"

"Gostava que as coisas fossem diferentes!"

"Estou desanimado!"

Que mensagem nos dão as emoções da família da **Tristeza**?

Abranda.

Fica parado.

Isola-te.

Organiza-te.

Pensa no problema.

Pede ajuda.

Reflete.

Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da **Tristeza**?

Difíceis.

Tristes.

Não vale a pena.

Não há solução.

As coisas não vão melhorar.

Ninguém me pode ajudar.

Sem esperança.

Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da **Tristeza**?

Chorar.

Deitar-se na cama.

Ficar sozinho.

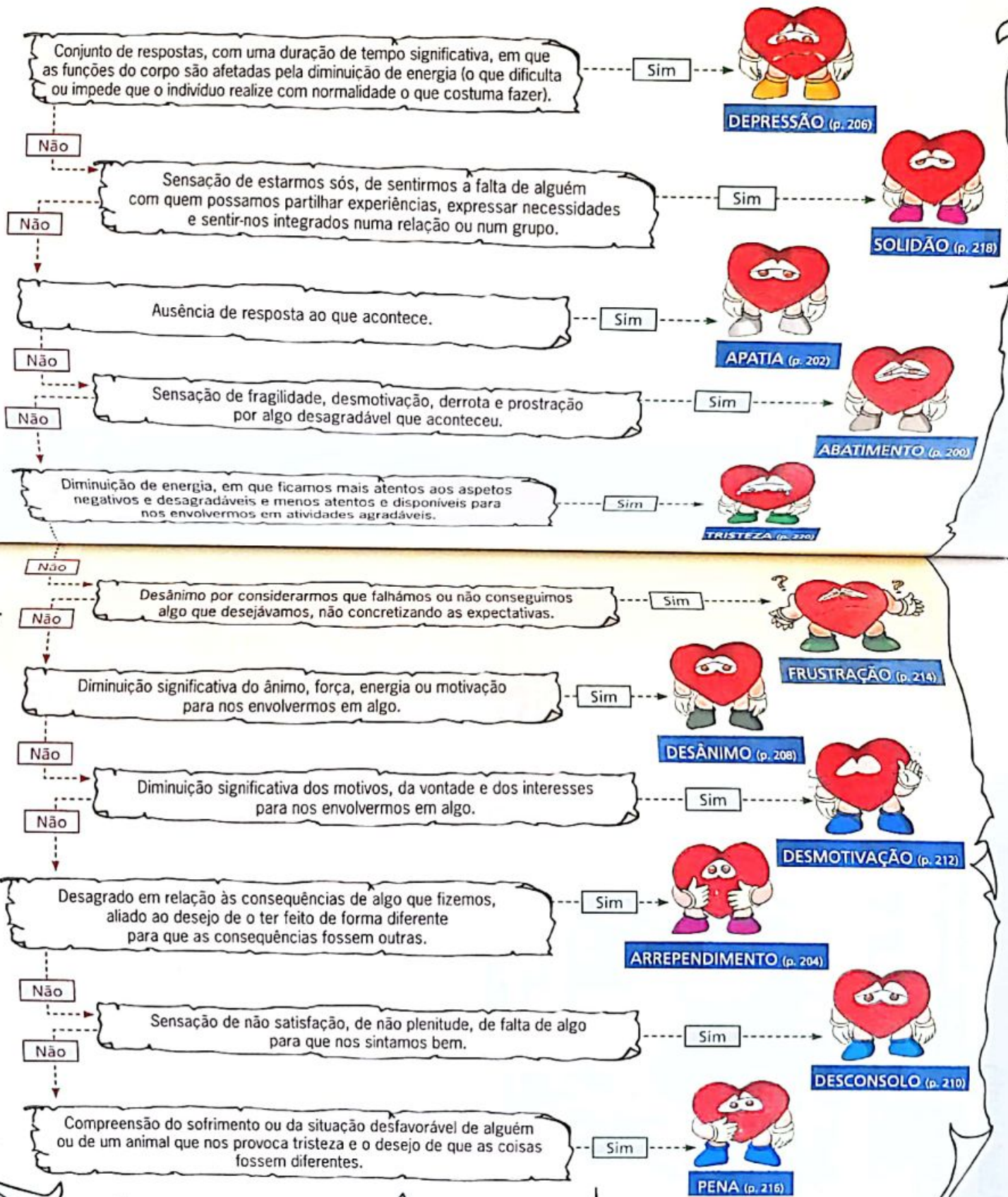
Não querer falar com ninguém.

Pedir ajuda para conversar.

Não se envolver em atividades.

Falar dos nossos problemas.

O mapa das emoções da TRISTEZA



Sinais das emoções da família da Vergonha

Em que situações aparecem as emoções da família da Vergonha?

Quando tomamos consciência de que o nosso comportamento (ou de quem está connosco) não é adequado às regras da sociedade, ao local em que estamos ou ao que esperam de nós. Podem, ainda, aparecer em situações em que não sabemos o que as pessoas pensam de nós (por exemplo, por não conhecermos bem as pessoas).

Em público (festas, eventos).

Em família.

Na escola.

Com os amigos.

Com os vizinhos.

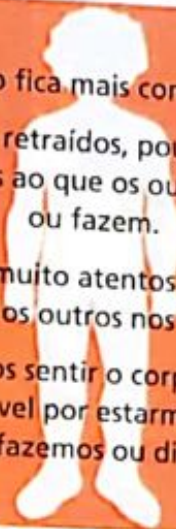
Como fica o corpo quando sentimos emoções da família da Vergonha?

O corpo fica mais controlado.

Sentimo-nos retraídos, pouco à vontade e sensíveis ao que os outros dizem ou fazem.

Ficamos muito atentos aos sinais que os outros nos dão.

Podemos sentir o corpo tenso e desconfortável por estarmos a controlar o que fazemos ou dizemos.



Que tipo de pensamentos estão associados às emoções da família da Vergonha?

"Que estúpido que eu sou!"

"Se tivesse aqui um buraco fazia como a avestruz, enfiava lá a cabeça!"

"Nem acredito que disse aquilo!"

"Nem acredito que fiz aquilo!"

"Tenho de sair daqui!"

"O que vão eles pensar de mim?"

Que mensagem nos dão as emoções da família da Vergonha?

"Tens de te comportar assim!"

"Tens de ser responsável!"

"Tens de agir deste modo!"

"Tens de aprender a fazer assim!"

"Não volto a fazer o que fiz!"

"Não podes fazer má figura!"

"Controla-te!"

Como nos parecem as coisas quando sentimos emoções da família da Vergonha?

A medida que vamos crescendo, vamos ganhando consciência das normas sociais e de que existem diferentes situações que exigem que nos comportemos de forma diferente. Por isso, vamos tentando comportar-nos de acordo com o que esperam de nós, nas diferentes situações.

O mundo parece-nos que está organizado.

É bom sermos aceites e valorizados pelos outros. Para isso, é necessário fazer o que é esperado nas diferentes situações.

Quais são os comportamentos típicos quando sentimos emoções da família da Vergonha?

Ficar corado.

Não saber o que dizer.

Não saber o que fazer.

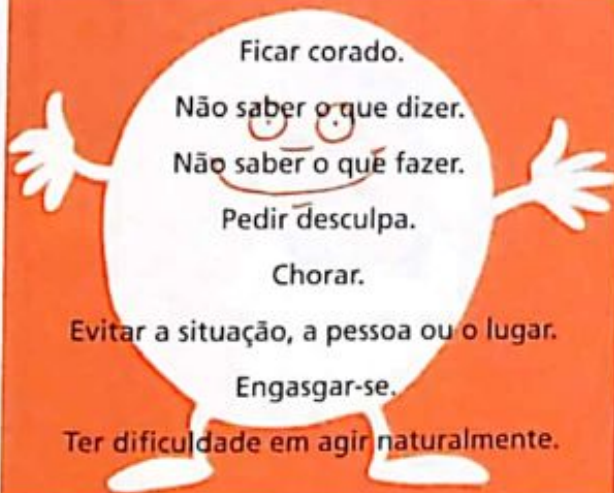
Pedir desculpa.

Chorar.

Evitar a situação, a pessoa ou o lugar.

Engasgar-se.

Ter dificuldade em agir naturalmente.



O mapa das emoções da VERGONHA

Desconforto intenso por considerarmos que estamos a ser ridicularizados, diminuídos ou inferiorizados.

Sim



HUMILHAÇÃO (p. 232)

Não

Revivência e sensação de ser perseguido, repetidamente, por um erro cometido, bem como pela antecipação do castigo ou da punição que consideramos ser merecida.

Sim



REMORSO (p. 238)

Não

Sensação provocada por considerarmos que temos responsabilidade numa situação negativa, em que desejaríamos ter feito algo diferente.

Sim



CULPA (p. 228)

Não

Inadequação resultante da perceção de que os outros avaliam desfavorável ou negativamente algo que aconteceu ou que nos pode acontecer, ou a alguém importante para nós.

Sim



VERGONHA (p. 240)

Não

Dúvida, resistência ou contrariedade em nos envolvermos numa situação, por receio de não correspondermos às expectativas ou de fazermos algo inadequado.

Sim



INIBIÇÃO (p. 236)

Não

Dificuldade em reagir a algo (como se estivéssemos amarrados por um fio ou por um barço que nos impede de reagir).

Sim



EMBARAÇO (p. 230)

Não

Desconforto e inadequação por considerarmos que temos menos valor do que alguém, o que nos faz sofrer.

Sim



INFERIORIDADE (p. 234)

O mapa da MISTURA de Emoções

Desconforto intenso que nos deixa perturbados e inquietos. Podemos não identificar a razão pela qual nos sentimos perturbados.

Sim



ANGÚSTIA (p. 246)

Não

Forte antipatia e inimizade sentida por alguém.

Sim



ÓDIO (p. 262)

Não

Dificuldade em aceitar algo com que discordamos profundamente, por considerarmos que não deveria estar a acontecer.

Sim



INJUSTIÇA (p. 254)

Não

Sofrimento provocado por algo que alguém fez ou disse.

Sim



MÁGOA (p. 258)

Não

Desconforto resultante da perceção de incapacidade para mudar algo desagradável.

Sim



IMPOTÊNCIA (p. 256)

Não

Desencanto provocado pela perceção de que algo não correu como era esperado.

Sim



DECEÇÃO (p. 250)

Não

Desconforto resultante da perceção de que uma pessoa de quem gostamos está a dar carinho ou atenção a outra pessoa.

Sim



CIÚME (p. 248)

Não

Desagrado resultante da perceção de que alguém tem algo a que atribuímos um valor positivo e que gostaríamos de ter.

Sim



INVEJA (p. 254)

Não

Recordação inconformada de algo vivido no passado.

Sim



SAUDADE (p. 264)

Não

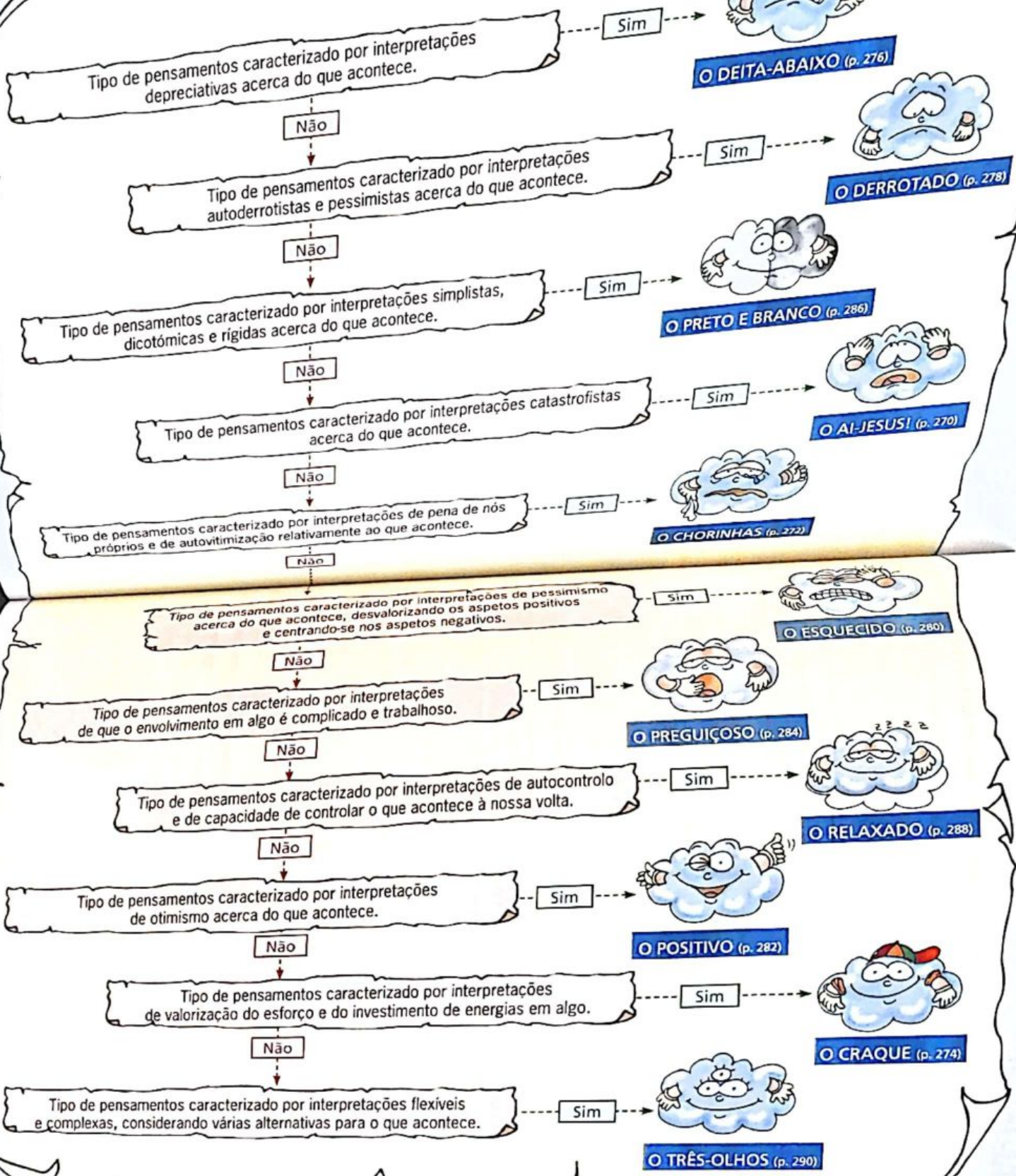
Recordação contemplativa de algo vivido no passado.

Sim



NOSTALGIA (p. 260)

O mapa dos PENSAMENTOS



COMO ME SINTO HOJE?



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



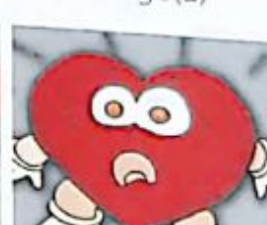
Apaixonado(a)



Arrependido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



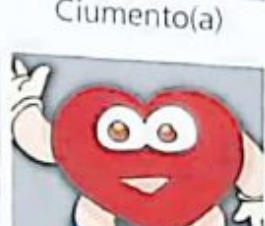
Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



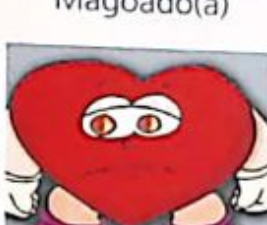
Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



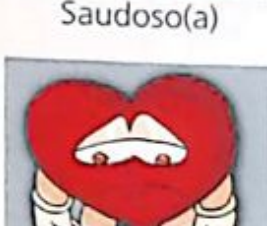
Solidário(a)



Surpreendido(a)



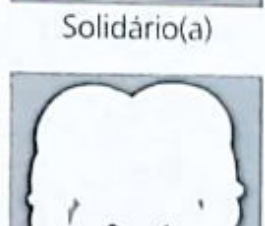
Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro

COMO ME SINTO HOJE?



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apaixonado(a)



Arrepentido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Inveioso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro

COMO ME SINTO HOJE?



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apassionado(a)



Arrepentido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro

COMO ME SINTO HOJE?



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apaixonado(a)



Arrependido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apaixonado(a)



Arrependido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



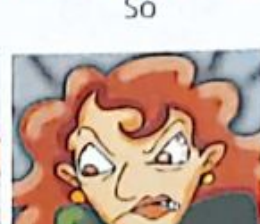
Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro

COMO ME SINTO HOJE?



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apaixonado(a)



Arrepentido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



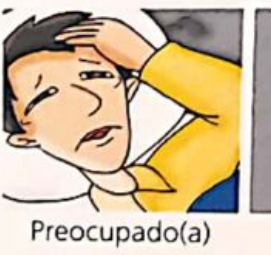
Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



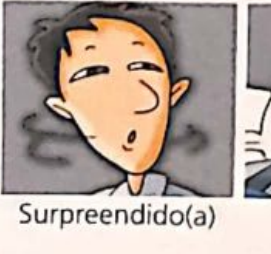
Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apixonado(a)



Arrependido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



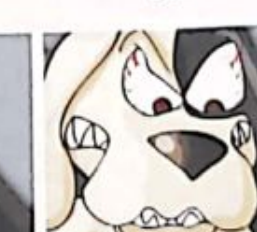
Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro

COMO ME SINTO HOJE?



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apaixonado(a)



Arrependido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejososo(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apixonado(a)



Arrependido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



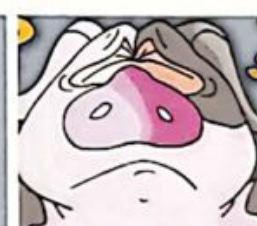
Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



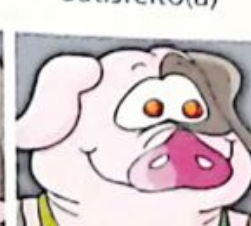
Só



Solidário(a)



Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro

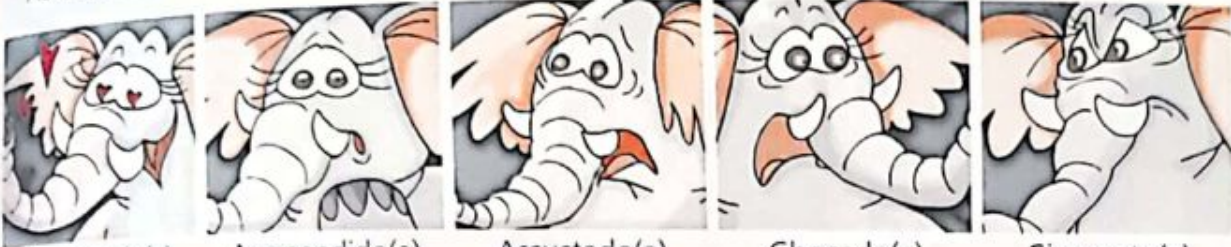
COMO ME SINTO HOJE?

Aborrecido(a)	Alegre	Aliviado(a)	Amigo(a)	Ansiosa(a)
Apaixonado(a)	Arrependido(a)	Assustado(a)	Chocado(a)	Ciumento(a)
Culpado(a)	Desanimado(a)	Embaraçado(a)	Enternecido(a)	Entusiasmado(a)
Envergonhado(a)	Eufórico(a)	Fascinado(a)	Frustrado(a)	Grato(a)
Inibido(a)	Invejoso(a)	Magoado(a)	Nostálgico(a)	Orgulhoso(a)
Preocupado(a)	Satisfeito(a)	Saudoso(a)	Só	Solidário(a)
Surpreendido(a)	Tranquilo(a)	Triste	Zangado(a)	Outro

Alegre	
Arrepido(a)	Arrepido(a)
Desanimado(a)	Desanimado(a)
Envergonhado(a)	Eufórico(a)
Inibido(a)	Invejoso(a)
Preocupado(a)	Satisfeito(a)
Surpreendido(a)	Surpreendido(a)



Aborrecido(a) Alegre Aliviado(a) Amigo(a) Ansioso(a)



Apaixonado(a) Arrependido(a) Assustado(a) Chocado(a) Ciumento(a)



Culpado(a) Desanimado(a) Embaraçado(a) Enternecido(a) Entusiasmado(a)



Envergonhado(a) Eufórico(a) Fascinado(a) Frustrado(a) Grato(a)



Inibido(a) Inveioso(a) Magoado(a) Nostálgico(a) Orgulhoso(a)



Preocupado(a) Satisfeito(a) Saudoso(a) Só Solidário(a)



Surpreendido(a) Tranquilo(a) Triste Zangado(a) Outro



Aborrecido(a)



Alegre



Aliviado(a)



Amigo(a)



Ansioso(a)



Apaixonado(a)



Arrependido(a)



Assustado(a)



Chocado(a)



Ciumento(a)



Culpado(a)



Desanimado(a)



Embaraçado(a)



Enternecido(a)



Entusiasmado(a)



Envergonhado(a)



Eufórico(a)



Fascinado(a)



Frustrado(a)



Grato(a)



Inibido(a)



Invejoso(a)



Magoado(a)



Nostálgico(a)



Orgulhoso(a)



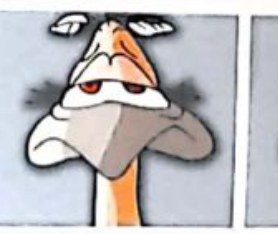
Preocupado(a)



Satisfeito(a)



Saudoso(a)



Só



Solidário(a)



Surpreendido(a)



Tranquilo(a)



Triste



Zangado(a)



Outro