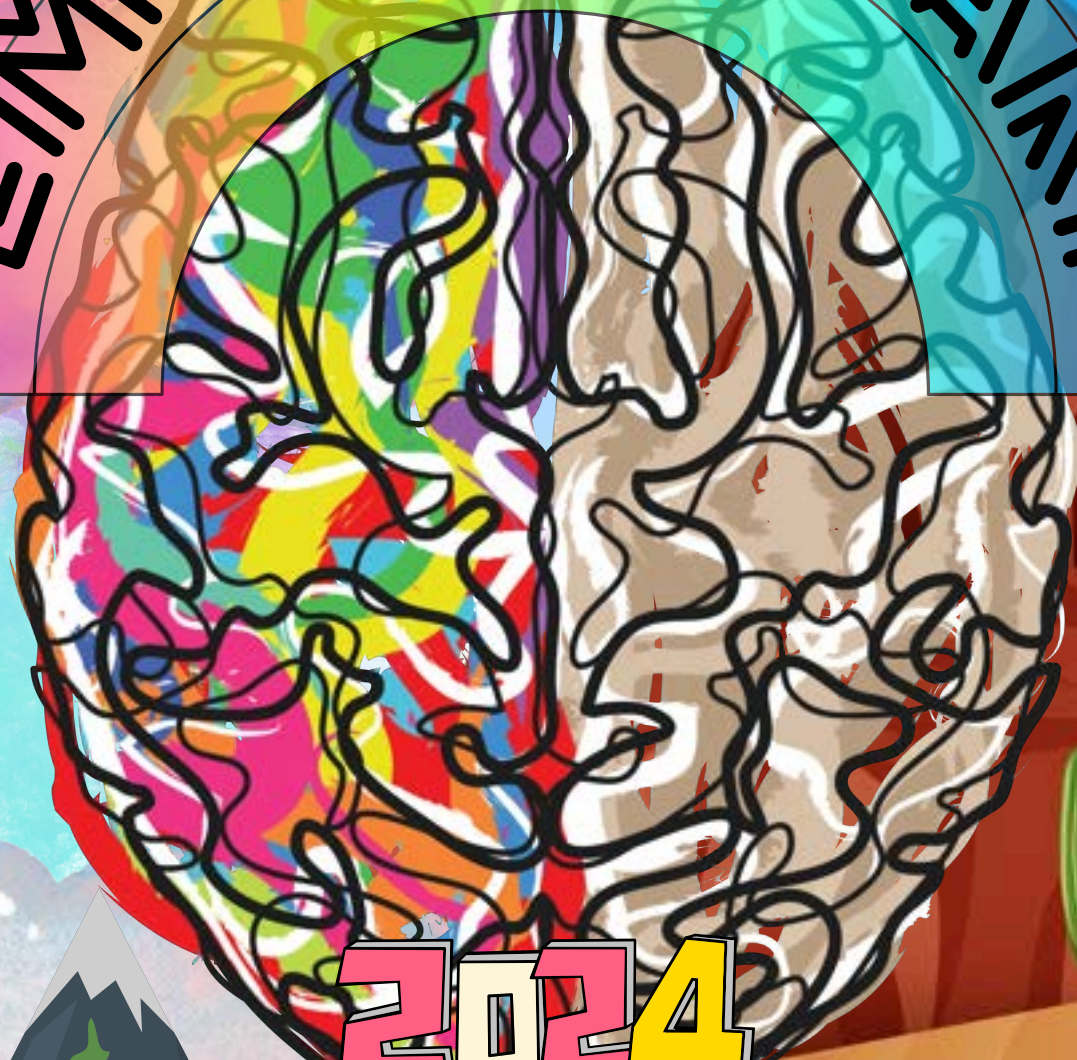
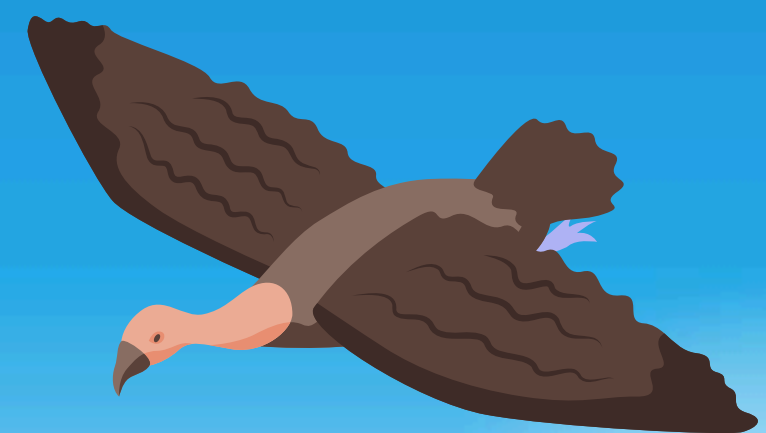




2024
2025

3
ESO



EMOXIONARI

L'Emoxionari és un diccionari il·lustrat creat per l'alumnat de 3r d'ESO de l'Institut Vall d'Hebron per aprofundir en el reconeixement i l'expressió de 33 emocions.

Per a cada una d'elles trobareu la seva definició, els pensaments i reaccions físiques que generen com també la descripció de situacions on les podem experimentar.

Un dels objectius era prendre consciència de les pròpies emocions i comprendre com aquestes ens fan sentir i ens afecten.

Esperem que siguin útils per altres adolescents com ells!

Aprendre a aprendre

SA1 Investiguem les emocions

3r d'ESO

Curs 2024-25

Prof David Mèndez i Eva Écija

Agraït/da

Deprimit/da

Incòmode/a

Alegre

Desanimat/da

Insegur/a

Angoixat/da

Desconfiat/da

Irós/a

Animat/da

Enfadat/da

Nerviós/a

Ansiós/a

Entusiasmat/da

Nostàlgic/a

Avorrit/da

Envejós/a

Ridícul/a

Calmat/da

Espantat/da

Satisfet/a

Cansat/da

Fart/a

Sol/a

Comprensiu/va

Fastiguejat/da

Sorprés/a

Confós/a

Feliç

Tranquil/l·la

Content/a

Il·lusionat/da

Trist/a



Agraït/da

Alegre

Angoixat/da

Animat/da

Ansiós/a

Avorrit/da

Calmat/da

Cansat/da

Comprensiu/va

Confós/a

Content/a

Deprimit/da

Desanimat/da

Desconfiat/da

Enfadat/da

Entusiasmat/da

Envejós/a

Espantat/da

Fart/a

Fastiguejat/da

Feliç

Il·lusionat/da

Incòmode/a

Insegur/a

Irós/a

Nerviós/a

Nostàlgic/a

Ridícul/a

Satisfet/a

Sol/a

Sorprés/a

Tranquil/l·la

Trist/a

Pensaments

- Moltes gràcies.
- Quina sort tenir a gent que m'estima.
- Tinc tantes bones coses.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

- Que una persona t'ajudi en alguna cosa.
- Que et facin un regal.

- Una persona que t'escolta i t'ajuda.
- Rebre somriure.

Com es manifesta

- Somriure
- Bon humor
- Reflexió silenciosa
- Gestos d'afecte
- Compartir l'emoció

**AGRAÏT
AGRAÏDA**

Que correspon positivament a les atencions o la dedicació rebuda.



Pensaments

Què guai!
Quian il·lusió!
Què bonica és la vida!!!

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan em donen
una abraçada

Quan guanyo algun
premi o quan hem
diuen algo bonic

Com es manifesta

somriures, riure, adrenalina,
salts, més energia ,
aplaudiments

ALEGRE

Un sentiment o gran
plaer que prové d'una
experiencia agradable



Pensaments

- No em surt.
- No aprovaré l'examen.
- M'angoixa que hi hagi tanta gent.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

- Quan no has fet uns deures o treball molt importants.
- Quan et has de canviar de treball o escola.

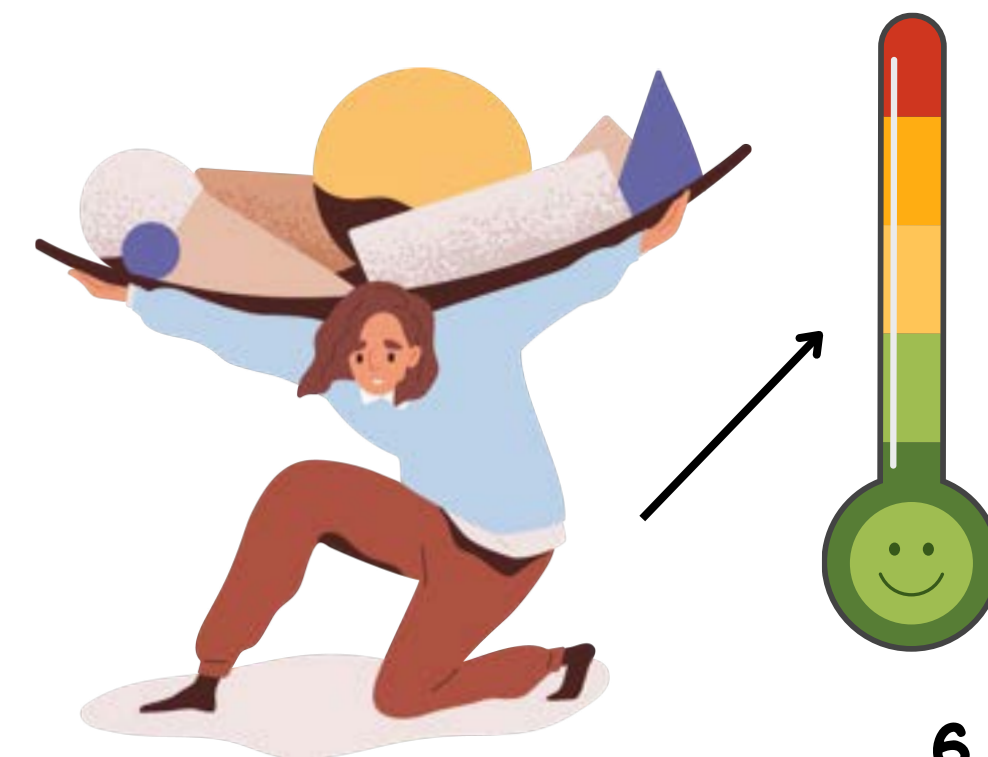
- Quan tens una entrevista amb algú que has d'impressionar.
- Quan estàs una presentació molt important i és el teu torn de paraula.

ANGOIXAT ANGOIXADA

Com es manifesta

- Estic estudiant molt i no m'enrecordo de les coses.
- Calor -Nervis - incomoditat- Nuvolat - ansietat

L'angoixa és una emoció de por o preocupació forta que et fa sentir malament i fora de control.



Pensaments

-Pensaments feliços

-Molta alegria

-Tens ganes de fer coses

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Et regalen una cosa
et donen una notícia bona
et donen una sorpresa
tens ganes de fer alguna
cosa

És el teu aniversari i et fan un regal
quan cobres del teu treball per
primera vegada

Com es manifesta

Quan estàs feliç o quan
tens gana de fer alguna
cosa

**ANIMAT
ANIMADA**

Divertit, alegre,
benhumorat



Pensaments

Autolesions,
suicidi, etc..

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

haver viscut una
experiència que ha posat
en risc la vida de la
persona

agressions,
atemptats,
accidents

Com es manifesta

Respirar de forma exagerada, tirar
coses, trencar-les, etc..

**ANSIÓS
ANSIOSA**

- 1 Que mostra una gran
angoixa, angúnia o ansietat.
- 2 Que manifesta un gran
desig: tenia una mirada ansiosa.



Pensaments

- Quina mandra.
- Després he d'estudiar.
- No sé què fer.
- Quina angoixa

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

- Quan estic en casa
- A classe
- Quan no m'agrada l'assignatura

- Quan no tinc res a fer
- Quan no m'agrada la pel·lícula que estic veient.
- Quan he de netejar.

Com es manifesta

- Quan tinc mandra
- Estàs seriós.
- Falta de concentració

**AVORRIT
AVORRIDA**

Quan no tens motivació a fer res i tens un forat a la teva imaginació.



Pensaments

La calma és un refugi mental que permet reflexionar i veure les coses amb claredat.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

-quan estic amb els meus amics en un moment de parlar de nosaltres

-quan estic dormint
-respirant lentament
-meditant
-escoltant música

Com es manifesta

La calma es manifesta amb respiració tranquil·la, postura relaxada i emocions equilibrades, i es pot aconseguir amb meditació, ioga o temps a la natura.

**CALMAT
CALMADA**

La calma és un estat de tranquil·litat i serenor, caracteritzat per l'absència d'angoixa i estrès. Implica una sensació de pau interior i equilibri emocional, que permet afrontar situacions amb claredat i control. També es pot referir a ambients que transmeten quietud i harmonia.



Pensaments

No puc més!
Necessito descansar.
No tinc ganes de fer res.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Treballes molt o tens
alguna pressió per
treballar.
Estudies molt.

Activitat física ,
falta de son o descans
inadequat...

**CANSAT
CANSADA**

Com es manifesta

Quan estem cansats
tenim decaïment
A vegades tenim dolors.
Falta d'energia

És un estat d'esgotament
físic o mental a causa
d'un esforç prolongat o
per falta de descans



Pensaments

Potser ho fa de manera
inconscient

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Que algú ens parli
malament quan ha
tingut un mal dia

Comprendre el que sent
una altra persona.
Quan mostrem respecte
davant el comportament
de les altres persones.

**COMPRESIU
COMPENSIVA**

Com es manifesta

Serietat
Estat d'ànim neutre
Empatia

Capacitat d'entendre
una situació o a una
persona



Pensaments

- Que és això?
- Com és?
- No entenc

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

- Quan no entenc un exercici de mates
- Quan veig a una persona que se sembla al meu amic

- Falta de claredat
- Falta d'exemples clars o detallats

Com es manifesta

Pensament desorganitzat i inusual
Conducta agressiva.
Desorientat, marejat, hiperactiu o ansiós

**CONFÓS
CONFOSA**

És estar una mica perdut o no entendre bé alguna cosa.



Pensaments

nostra freqüència cardíaca i la nostra respiració s'acien, s'adua el sistema circulatori i el nostre estat d'ànim millora

Situacions que ens facin sentir aquella emoció o la representin

Quan fas, diuen o tens qu fer alguna cosa que t'agrada et poses content

Quan guanyo un partit, quan neix el teu germà o marques un gol.

Com es manifesta

Com es manifesta amb gestos facials com somriure.

**CONTENT
CONTENTA**

Et sents orgullós de tu mateix perquè has fet alguna cosa bé



Pensaments

Quan recordes coses tristes i et sents pitjor. Tristesa, apatia, desgana. No tens il·lusió per res.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan algú mor, quan no tens interacció humana

Viure situacions conflictives en l'entorn, haver patit traumes físics o psicològics

Com es manifesta

No té ganes de fe res que no l'importa res. Irratibilitat, malhumor.

DEPRIMIT DEPRIMIDA

Quan la tristesa dura massa temps i interfereix amb les activitats diàries



Pensaments

"No quiero nada" "todo me sale mal"
"vaya mierda"
"no sé qué hago"

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Et pots desanimar quan tens que fer alguna cosa que no t`agrada encara que ho tens que fer.

Quan et diuen que no els agrada alguna cosa que has cuinat o alguna cosa que has fet.

Com es manifesta

- No tens ganes de res
- Estàs molt trist
- No fas res
- Estas pensatiu

**DESANIMAT
DESANIMADA**

És com estar deprimat, trist, decaigut sense ganes de fer res.



Pensaments

Quan una persona desconfia i els seus pesaments poden variar en funció de la situació i de la seva personalitat, no obstant això i alguns pensaments comuns que poden sorgir en una persona desconfiada inclouen:

- 1: Dubte sobre l'honestitat dels altres
- 2: Precupació per ser emganyat
- 3: memòries d'experiències passades

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

La desconfiaça és una emoció que pot sorgir en diverses situacions quotidianes en :

- 1: Relacions de tot tipus
- 2: Ambient laboral
- 3: Promeses incompletes

- 4: En rumors i xafardenies
- 5: Experiències passades
- 6: En la comunicació ambigua
- 7: En inseguretat personal
- 8: interaccions en línia
- 9: Canvis en comportament

Com es manifesta

Apareix una inquietud sobre alguna cosa o algú, es dubta del que és fiable d'allò a què fa referència i l'atenció al respecte es fa més conscient i de forma detinguda.

**DESCONFIAT
DESCONFIADA**

Falta d'esperança
que té d'algú o
alguna cosa



Pensaments

Pegar, insultar, trencar coses, matar a qui passi per davant meu o arruinar-li la vida

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan m'insulten o em falten el respecte, també quan em surten les coses malament

- Quan em molesten de mala gana.
- Suspendre un examen en el qual havia estudiat molt
- Perdre un partit.
- No poder utilitzar el mòbil.
- No fer el que vull.

Com es manifesta

La ira pot provocar mals de cap, respiració accelerada i augment del ritme cardíac, portant a comportaments agressius com cridar, insultar i golpejar

**ENFADAT
ENFADADA**

Un fort sentiment d'estar molest o enutjat per alguna cosa dolenta o incorrecta



Pensaments

Avui serà un gran dia
La vida és fascinant
Qué guai! Com mola!

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan guanya el
meu equip
Quan em regalen
una cosa

Aprendre alguna cosa nova
Anar de viatge
Començar una projecte nou
Fer nous amics/gues

Com es manifesta

- Energia
- Nerviós
- Tensió

ENTUSIASMAT
ENTUSIASMADA

Una persona que sent o mostra entusiasme, és a dir, una gran emoció, alegria o interès intens per alguna cosa.



Pensaments

Voler tenir en tot moment el que té l'altre. Comparar-te constantment amb els altres.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan sents enveja d'algu i en lloc de felicitar-li el critiques.
Quan sents competició

Quan una persona té alguna cosa que tu vols i no tens.
Quan li surten millor les coses a un altre persona que a tu.

Com es manifesta

A través de la comparació, la inseguretat i la baixa autoestima

**ENVEJÓS
ENVEJOSA**

Sentiment de tristesa o enuig que experimenta la persona que no té o desitjaria tenir



Pensaments

Què em passarà .
On puc amagar-me
Quin susto

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan sents que algú et
persegueix.
Quan escoltes un crit
inesperat.

Quan estàs a molta
altura.
Quan et fas mal i
penses en les
conseqüències.

**ESPANTAT
ESPANTADA**

Com es manifesta

Tremolor.
Inseguretat.
Cos tens.
Sense idees clares

Rebre una forta
impressió inesperada
d'escàndol o de sorpresa



Pensaments

-Ja n'hi ha prou!

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

-Quan repeteixes el mateix una vegada i una altra i no t'escolten.

-Quan les persones no respecten el teu espai o el teu temps.

Com es manifesta

- Tensió muscular
- Cansament extrem
- Irritabilitat
- Desmotivació

**FART
FARTA**

Estar avorrit i decebut especialment per alguna cosa que has experimentat durant massa temps.

BASTA!



Pensaments

- És tan desagradable!
- Això és repugnant!
- Fa una olor tan malament aquí!
- Ugh! Això és el més fastigós que he provat.

Situacions

- Quan menges aliments en mal estat/menjar un plat mal cuinat.
- Trobar-se amb insectes.
- Netejar un lloc brut.
- Olorar una pudor desagradable.

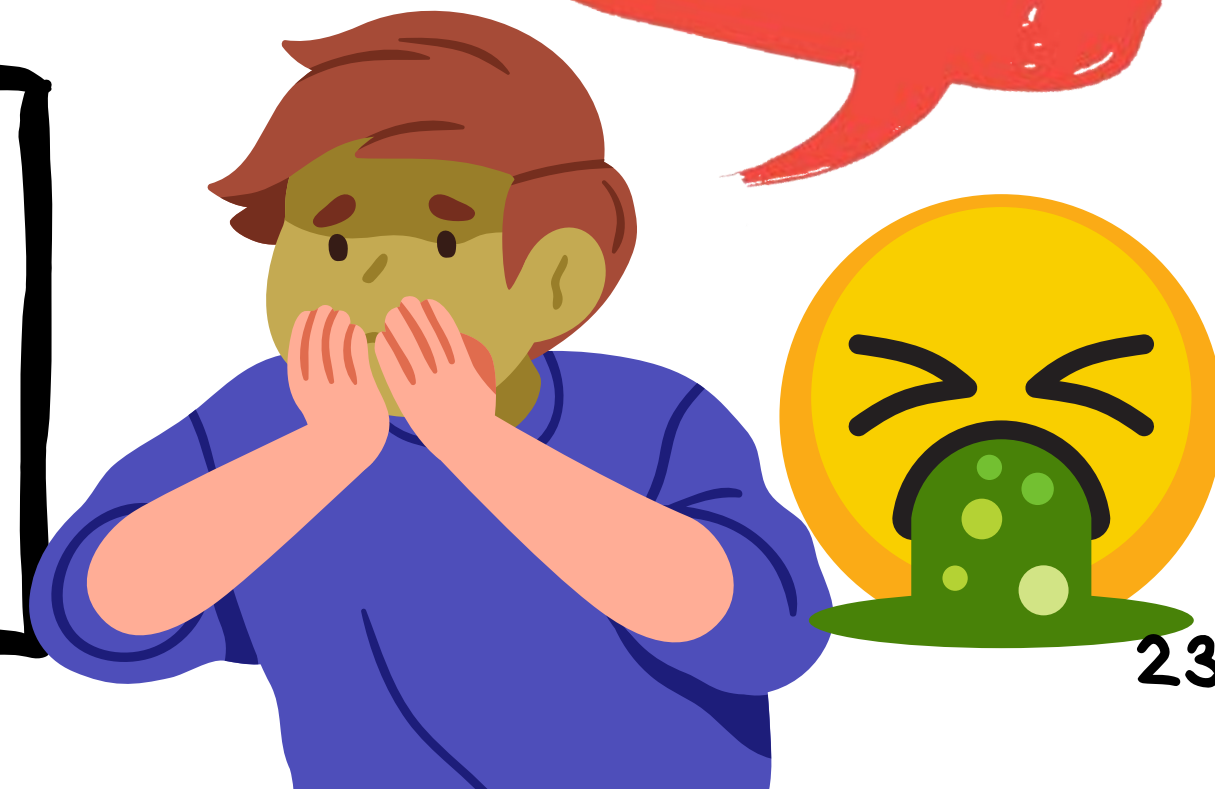
- Veure algú que no es neteja adequadament després d'utilitzar el lavabo.
- Veure una escena desagradable en una pel·lícula
- Veure a una persona vomitar.

Manifestació

El fàstic es manifesta amb expressions facials de repugnància a una cosa

**FASTIGUEJAT
FASTIGUEJADA**

El fàstic és una emoció de rebuig o repulsió intensa sobre una cosa.



Pensaments

Agraiment, creativitat, generositat, sensació de benestar.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

-Reunir-se amb persones estimades

-Rebre una notícia positiva

-Reunirse amb persones estimades

-Rebre un regal o detall que volies des de fa molt de temps

-Que diuen que ets molt bo en alguna cosa

Com es manifesta

La felicitat es manifesta com una sensació de benestar interior, plena de pau i alegria. També es manifesta amb gestos facials de somriure.

FELIÇ

La felicitat és un estat emocional de satisfacció i benestar. Es caracteritza per sentiments positius, com l'alegria i la gratitud



Pensaments

"Que guay"

"va ser divertit"

"Li agrado"

"tinc moltes ganes de anar-hi"

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan t'agrada una persona i les persones que et rodejen et comencen a dir coses bones sobre això.

Quan et sents molt emocionat per anar a un parc d'atraccions i comences a crear-te expectatives

Com es manifesta

- Estas content
- Et sents molt feliç
- Tens un somriure de orella a orella

IL·LUSIONAT
IL·LUSIONADA

Fer-te una expectativa o idea de alguna cosa que no saps si realment passarà



Pensaments

- Vull marxar
- No sé què faig aquí
- No m'agrada aquesta situació

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan tens vergonya.
Quan et queixes d'algú
que hi ha darrere teu.

Quan no connectes amb la
gent que estàs.
Davant d'una baralla o un
conflicte

**INCÒMODE
INCÒMODA**

Com es manifesta

- Caïra sèria
- No somrius
- Vergonya
- Trist
- Ansiós
- Desgana

Que no està a gust
en algun lloc



Pensaments

"I si no soc suficient"
"No soc tan maca com ella" "Vull ser diferent"

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Por de posar-te roba i que tinguin una opinió negativa sobre el teu cos.

Por de fer alguna cosa per pensar el que puguin dir de tu.

**INSEGUR
INSEGURA**

Com es manifesta

Una persona insegura sent tristesa o vergonya

Ser una persona insegura vol dir que no et sents bé amb tu mateix, tens la necessitat de comparar-te



Pensaments

- Com odi a aquesta profesora!
- Estic fart d'aquesta merda!
- Et juro que et mato!
- No et vull veure més!
- Em cago en els teus morts!

Situacions

- Quan algú t'interromp constantment.
- Quan algú t'insulta.
- Quan passen de tu.

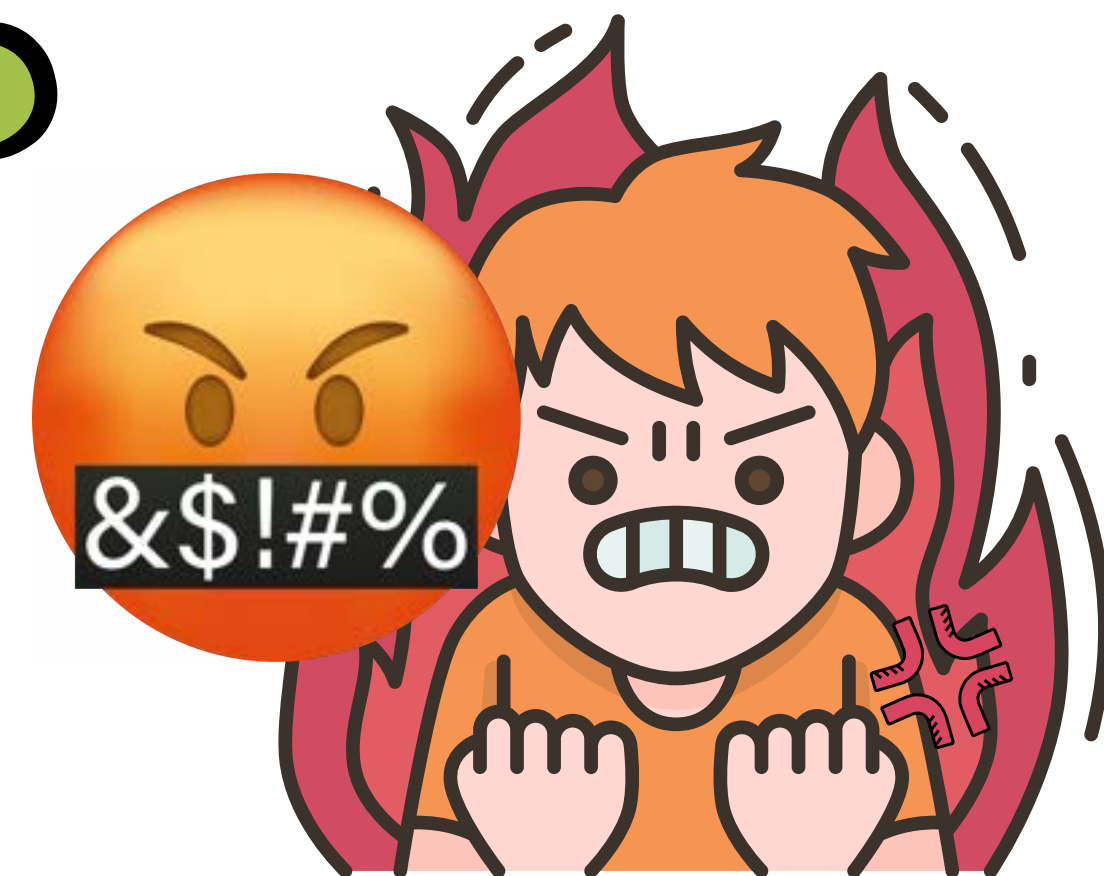
- Veure algú ser tractat de manera molt injusta.
- Quan algú et traïciona i va dient els teus secrets.
- Quan arribes amb les teves "amigues" i passen de tu.

Manifestació

La ira es manifesta amb un llenguatge corporal molt reactiu i inestable, que en qualsevol moment la persona pot explotar.

**IRÓS
IROSA**

La ira és una emoció intensa d'empipament o ràbia.



Pensaments

- Sortir a actuar
- Parlar amb la gent
- Com sortirà l'examen?

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

- Abans de fer un examen estic molt nerviós
- Fer una presentació d'un treball davant de tots

- Per saber la nota de l'examen
- Quan he d'interactuar amb persones amb les quals no et sents còmode o tinc dubtes

Com es manifesta

- Tremolar
- Suar
- Mossegar-me les ungles
- Cara incòmoda

NERVIÓS NERVIOSA

Estat psicològic agitat i tens d'una persona (els nervis el traeixen a l'examen)



Pensaments

Pensaments passats que van passar i que no tornarà, et dona felicitat pel que va ser, però tristesa pel que no serà.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

- Un record amb una persona molt íntima
- Pensaments de moments passats

- Quan passes per un lloc en el qual tens bons records

Com es manifesta

Quan recordes un moment antic que t'ha agradat

**NOSTÀLGIC
NOSTÀLGICA**

Originada per un record.
Tristesa melancòlica



Pensaments

Per què em passa això a mi?
Em trobo malament.
No pot ser.

Com es manifesta

Ens podem sentir
malament amb
nosaltres mateixos.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan alguna cosa és
motiu de burla.

Si els altres es riuen de tu i
et sents malament.
La por al ridícul ens pot
paralitzar.

**RIDÍCUL
RIDÍCULA**

Quan no ens trobem
còmodes en una situació o
per quelcom que diem, que
fa que altres s'enruguin.



Pensaments

*Que bé que ho he fet
*Per fi
*No he aconseguit el que volia però em sembla bé on he arribat

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan aconsegeixes alguna cosa que t'ha costat molt

Quan treus bones notes
Quan menges menjar que t'agrada molt
Quan les coses surten bé

**SATISFET
SATISFETA**

Com es manifesta

Benestar general del cos.
Relaxat.

Quan mostrem satisfacció perquè hem aconseguit allò que desitjàvem o esperàvem



Pensaments

- T'abrumen
- Idees suïcides
- Autolesions
- Pensament en blanc

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

La mort d'algú proper.
Quan t'exclouen.
Tenir pocs o cap amic.

Sentir-se sol.
Problemes de salut que t'aïlen.
No sentir-se acompanyat ni escoltat.

Com es manifesta

Es pot manifestar quan la persona s'aïlla o quan l'exclouen les altres persones.

**SOL
SOLA**

Dit d'una persona sense companyia emocional o física



Pensaments

No m'ho esperava!!!

Quina il·lusió!

M'encanten les sorpreses!

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan et donen un regal o un detall que no t'esperes

Quan et trobes a un amic/ga a un lloc inesperat

Quan et preparen una festa sorpresa

Quan treus més nota de la que t'esperaves

Com es manifesta

Alteració emocional breu

Agitació

Felicitat

**SORPRÉS
SORPRESA**

Quan ens passa alguna
cosa d'una manera
inesperada.



Pensaments

Pensaments tranquils, podem pensar molt més clar i bé, pensaments que ens faci sentir bé.

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Quan acabes molts deures.

Quan estas fent alguna cosa que et relaxa.

Quan arribes a casa després d'un dia de treballar molt llarg.

Com es manifesta

Relaxació, atenció plena en alguna cosa, respiració tranquil·la

TRANQUIL
TRANQUIL·LA

Sensació de calma i serenitat



Pensaments

Soc lleig!
La meva samarreta nova és fastigosa!

Situacions que ens facin fer sentir aquella emoció o la representin

Perdre un torneig important
Que t'excloguin

Que no et deixin fer allò que tu vols
Que algú important per a tu mori

Com es manifesta

llàgrimes
poca energia
neguit

**TRIST
TRISTA**

Estat anímic produït per un succés desfavorable.



EMMEXII CONARI