

Vocabulario de emociones

Tristeza: angustiado, abatido, deprimido, decepcionado, consternado, sombrío, desanimado, desesperado, herido, melancólico, afligido.

Miedo: temeroso, aprensivo, ansioso, nervioso, asustado, despavorido, tenso, aterrorizado, desasosegado, preocupado.

Furia: exasperado, contrariado, amargado, furioso, cascarrabias, hostil, irritado, indignado, resentido, despechado, rencoroso.

Vergüenza y culpa: avergonzado, aborhornado, azorado, culpable, humillado, mortificado, apesadumbrado, compungido, arrepentido.

Felicidad: dichoso, risueño, alegre, complacido, alborozado, entusiasmado, excitado, encantado, jubiloso, radiante, satisfecho, emocionado.

Amor: adorable, cariñoso, sensual, caritativo, amistoso, enamorado, apasionado, compasivo, tierno, afectuoso.

Sorpresa: atónito, estupefacto, pasmado.

Repulsión: despectivo, altivo, asqueroso, desdeñoso.

Otros: tímido, aburrido, calmado, interesado, orgulloso, reacio, escéptico, susceptible.

Escribo una situación en la que haya sentido mucha rabia y en la que haya reaccionado de forma impulsiva.

¿Qué pensamientos tuve en aquel momento?

¿Cómo se puso mi cuerpo?

¿Qué hice exactamente?

Ahora en frío, ¿Fue la mejor forma de reaccionar?

¿Qué consecuencias tuvo para mí?

¿Qué consecuencias tuvo para otras personas?

¿Podría haber actuado de otras formas? ¿De cuáles?

Érase una vez tres cerditos que querían construir sus propias casitas. Cada uno eligió su lugar en un claro del bosque donde hacer la construcción. El primer cerdito vio que había por allí algo de paja y pensó: "Será fácil construir mi casita con esa paja". Y eso es precisamente lo que hizo. El Segundo cerdito halló unas cuantas maderas, y pensó: "con estas maderas me podré construir una bonita casita". Y se puso a trabajar.

El tercer cerdito se quedó pensando largo rato. Al final, decidió que lo mejor sería hacer su casa de ladrillo. Le costaría más trabajo, pero también le quedaría mejor. Así trabajó duramente haciendo sus ladrillos y construyendo su casita.

Al cabo de cierto tiempo, y cuando todas las casas estaban ya terminadas, apareció un lobo muy grande y muy, muy malo. Se detuvo ante la casita de paja y gritó: "Cerdito, cerdito, ¿déjame pasar un ratito!" El cerdito se asustó muchísimo, y le respondió: "No, no. No pienso dejarte pasar".

Entonces le lobo se enfadó mucho y dijo: "Soplaré muy fuerte, hasta dejarte sin casa". Y el lobo sopló y sopló... hasta que la casa voló por los aires y el pobre cerdito salió corriendo a toda velocidad hasta llegar a la casita de madera, donde se refugió.

A continuación, el lobo se acercó a la casita hecha de madera. "cerditos, cerditos, ¿dejadme pasar un momentito!". Los cerditos contestaron: "No, no, de ninguna manera, que nos quieres comer". El lobo se enfadó todavía más y dijo: "Pues ahora soplaré con todas mis fuerzas, y ¿ya veréis!". Así que el lobo sopló y sopló, hasta que la casa salió volando. Los cerditos escaparon justo a tiempo, y se refugiaron en la casa de ladrillo.

Entonces el lobo fue a la casa de ladrillo. "cerditos, cerditos, ¿dejadme pasar un momentito!". Los cerditos contestaron: "No, no, de ninguna manera, que nos quieres comer". El lobo se enfadó todavía más y dijo: "¡Pues ahora soplaré, soplaré y vuestra casa derribaré!". Pero no sopló lo suficiente, la casa de ladrillo era demasiado fuerte y no puedo echarla abajo.

Entonces, el lobo decidió entrar por la chimenea, pero los tres cerditos estaban ya preparados y habían puesto en el hogar una enorme olla de agua hirviendo. El lobo cayó de la olla, y lanzando un alarido, se fue corriendo hacia el bosque. Desde entonces, no ha vuelto a molestar a ningún cerdito.