



contenta



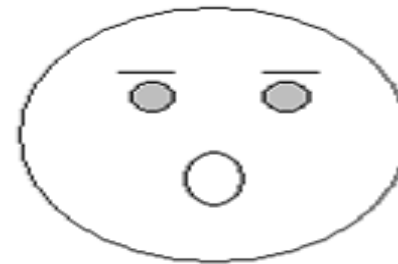
neutral



decepcionada



enfadada



sorprendida

Emociones, sentimientos y estados de ánimo ¿Qué son

Emoções, sentimentos e estados de espírito que são?

Émotions, les sentiments et les humeurs Que sont-ils?

Emotions, feelings and moods What are they?

LAS EMOCIONES son un conjunto complejo de respuestas nerviosas que se crean en las situaciones para sacar ventajas para el organismo.

As emoções são um complexo conjunto de respostas neurais que são criados nas situações para tirar proveito para o organismo

LES EMOTIONS Les émotions sont un ensemble complexe de réponses de neurones qui sont créés dans les situations de profiter à l'organisme.

Emotions are a complex set of neural responses that are created in the situations to take advantage to the organism.

EL SENTIMIENTO es la experiencia privada y mental de una emoción. Cuando **CONSCIENTEMENTE** percibimos o vemos nuestros estados emocionales.

O sentimento é privado e experiência mental de uma emoção. Quando conscientemente percebidos ou ver os nossos estados emocionais.

LE SENTIMENT Le sentiment est privé et mentale expérience d'une émotion. Lorsque perçue consciemment ou consultez nos états émotionnels.

Feeling is private and mental experience of an emotion. When consciously perceived or see our emotional states.

El ESTADO DE ÁNIMO es la emoción o emociones generalizadas y persistentes que influyen en como vemos (percibimos) el mundo (las situaciones o los acontecimientos que nos ocurren en nuestra vida).

O humor é a emoção ou emoções influência difusa e persistente, como podemos ver (perceber) o mundo (situações ou acontecimentos que nos acontecem na nossa vida)

L'état d'esprit est l'émotion ou des émotions influence envahissante et persistante que nous voyons (perception) du monde (les situations ou les événements qui nous arrivent dans notre vie)

The mood is the emotion or emotions pervasive and persistent influence how we see (perceive) the world (situations or events that happen to us in our life)

EMOCIONES – SENTIMIENTOS-EMOÇÕES-EMOTIONS

Aburrimiento	Tédio	Ennui	Boredom
Hostilidad	Hostilidade	Hostilité	Hostility
Impaciencia	Impaciência	Impatience	Impatience
Amor	Amor	Amour	Love
Impotencia	Impotência	Impuissance	Impotence
Angustia	Angústia	Angoisse	Anguish
Ansiedad	Ansiedade	Anxiété	Anxiety
Apatía	Apatia	Apathie	Apathy
Insatisfacción	Descontentamento	Insatisfaction	Dissatisfaction
Inseguridad	Insegurança	Insécurité	Insecurity
Intriga	Intriga	Intrigue	Intrigue
Asco	Desgosto	Dégoût	Disgust
Ira, Cólera	Raiva, Raiva	Colère, la colère	Anger, Anger
Indignación	Indignação	Indignation	Indignation
Inquietud	Inquietação	Agitation	Restlessness
Asombro	Espanto	Stupéfaction	Amazement
Irritación	Irritação	Irritation	Irritation
Melancolía	Melancolia	Mélancolie	Melancholy

EMOCIONES – SENTIMIENTOS-EMOÇÕES-EMOTIONS

Nostalgia	Nostalgia	Nostalgie	Nostalgia
Confusión	Confusão	Confusion	Confusion
Odio	Ódio	Haine	Hate
Decepción	Desapontamento	Déception	Disappointment
Impaciencia	Impaciência	Impatience	Impatience
Pánico	Pânico	Panique	Panic
Desamparo	Abandono	Abandon	Abandonment
Desamor	Indiferença	Indifférence	Indifference
Pena	Pena	Peine	Penalty
Pereza	Preguiça	Paresse	Laziness
Desasosiego	Agitação	Troubles	Unrest
Pesimismo	Pessimismo	Pessimisme	Pessimism
Desconcierto	Espanto	Perplexité	Bewilderment
Displacer	Desgosto	Déplaisir	Displeasure
Desconfianza	Desconfiança	Méfiance	Distrust
Desconsuelo	Desespero	Désespoir	Despair
Rabia	Raiva	Rage	Rage
Celos	Ciúme	Jalousie	Jealousy

EMOCIONES – SENTIMIENTOS-EMOÇÕES-EMOTIONS

Temor	Medo	Peur	Fear
Terror	Terror	Terreur	Terror
Fastidio	Incómodo	Nuisance	Nuisance
Frustración	Frustração	Frustration	Frustration
Tristeza	Tristeza	Tristesse	Sadness
Vacio	Vazio	Vide	Empty
Vergüenza	Vergonha	Honte	Shame
Desprecio	Desprezo	Mépris	Contempt
Rencor	Rancor	Rancune	Rancor
Resentimiento	Ressentimento	Ressentiment	Resentment
Enfado	Raiva	Colère	Anger
Enojo	Raiva	Colère	Anger
Envidia	Inveja	Envie	Envy
Espanto	Terror	Terreur	Terror
Desesperación	Desespero	Désespoir	Despair
Desolación	Desolação	Désolation	Desolation
Egoísmo	Egoísmo	Égoïsme	Selfishness



ACONTECIMIENTOS-SITUACIONES ESTRESANTES

Events- Situações estressantes
Situations – Événements stressant

Events- Stressful Situations

Muerte

Morte

Décès

Death

Divorcio

Divórcio

Divorce

Divorce

Enfermedad

Doença

Maladie

Disease

Desempleo

Desemprego

Chômage

Unemployment

Discusiones

Discussões

Discussions

Discussions





**TODO ES SEGÚN EL COLOR
DEL
CRISTAL CON QUE SE MIRE
TUDO ESTÁ ACORDO COM A COR
DA
VIDRO COM QUE OLHAR**

Realizamos un listado de situaciones estresoras.

Puntuamos de 0 a 100 estas situaciones:

USAS "Unidades Subjetivas de Ansiedad"

Las ordenamos de mayor a menor.

Fizemos uma lista de situações estressoras.

Rated 0-100 seguintes situações:

USAS "Unidades subjetiva da ansiedade"

Nós arranjamos maior para o menor.

**TOUT EST FONCTION DE LA COULEUR
D'
VERRE AVEC CET AIR
EVERYTHING IS ACCORDING TO COLOR
OF
GLASS WITH THAT LOOK**

Nous avons fait une liste des situations de stress.

Côté de 0 à 100 Ces situations: **USAS** «unités subjectives de l'anxiété

Nous organisons le plus élevé au moins élevé.

We made a list of stressor situations.

Rated from 0 to 100 these situations: **USAS**

"Subjective Units of Anxiety

We arrange from highest to lowest.

SITUACIÓN-ACONTECIMIENTO
ESTADO DO EVENTO

0-100 USAS

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

**ETAT-EVENT
STATE-EVENT**

0-100 USAS

1

2

3

4

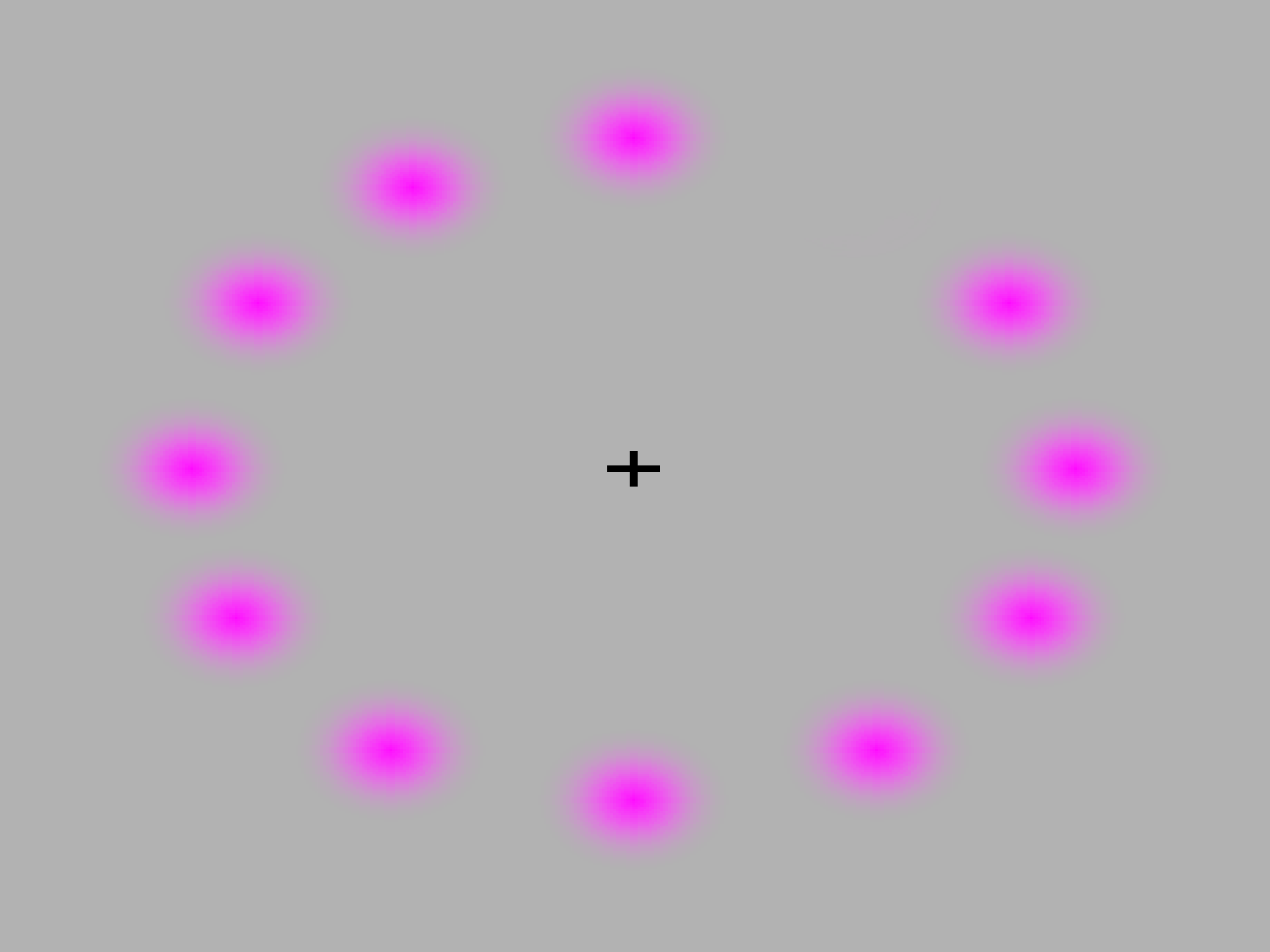
5

6

7

8

9



¿QUE EMOCIÓN SIENTO Y CUANTO LA SIENTO? O QUE EU SINTO EMOÇÃO E CONSIDERANDO QUE AS SENTE?

SITUACIÓN-ACONTECIMIENTO ESTADO DO EVENTO	EMOCIÓN EMOÇÃO	CUANTO QUANTIDADE
1		<u>Poco</u> <u>Bastante</u> <u>Muy</u> <u>Extraordinariamente</u>
2		<u>Pouco</u> <u>Basta</u> <u>Muito</u> <u>Extraordinariamente</u>
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

WHAT I FEEL EMOTION ET ATTENDU QUE LE TOUCHER?

WHAT I FEEL EMOTION AND WHEREAS THE FEEL?

	ETAT-EVENT STATE-EVENT	EMOTION	ATTENDU QUE WHEREAS
1			<u>Peu</u> <u>Tout à fait</u> <u>Très</u> <u>Extraordinairement</u>
2			<u>Little</u> <u>Quite</u> <u>Very</u> <u>Extraordinarily</u>
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

“Me estoy haciendo vieja, no me queda tiempo para nada,
no hice nada importante”

"Eu estou ficando velho, não tenho tempo para nada,
Eu não fiz nada importante "

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



“Je me fais vieux, je n'ai pas le temps pour rien,
Je n'ai rien d'important ”

"I'm getting old, I have no time for anything,
I did nothing important ”

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



"Mi vida se ha vuelto miserable desde que me vine a este país"

"Minha vida tornou-se miserável desde que vim para este país"

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



Pol

" Ma vie est devenue misérable depuis que je suis venu dans ce pays"

"My life has become miserable since I came to this country"

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor



" Ma vie est devenue misérable depuis que je suis venu dans ce pays"

"My life has become miserable since I came to this country"

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor



" Ma vie est devenue misérable depuis que je suis venu dans ce pays"

"My life has become miserable since I came to this country"

pensamientos negativos

sudoración

taquicardia

ingesta compulsiva

conductas compulsivas

molestias gastrointestinales

temblor

Efectos de la ansiedad

- Fisiológicos →
- Cognitivos →
- Conductuales →



