

## DEFINICIÓ D'EMOCIONS

Podem trobar diferents categoritzacions de les emocions.  
De les moltes que hi ha, aquestes són les escollides per fer *Les 36 cartes de les emocions*.

EMOCIÓ	DEFINICIÓ
1. Agraït/Agraïda	Mostrar gratitud i afecte per una cosa que alguna persona t'ha fet o t'ha donat.
2. Angoixat/Angoixada	Sensació d'inquietud per la impressió d'un perill imminent, indeterminat.
3. Animat/Animada	Estar alegre i plena de vida.
4. Ansiós/Ansiosa	Sensació de malestar, d'inseguretat relacionada amb una cosa futura o incerta.
5. Avorrit/Avorrida	Quan alguna cosa se'ns fa pesada per repetitiva o perquè no ens interessa gens.
6. Cansat/Cansada	Que s'han perdut les forces, l'interès i les ganes de continuar fent una cosa.
7. Comprensiu/Comprensiva	Quan mostrem tolerància, comprensió davant el comportament de les altres persones.
8. Confós/Confosa	Que mostrem desconcert, sense saber què dir ni saber què fer.
9. Content/Contenta	Que tenim satisfacció del que ens envolta i ens acompanya el bon humor i l'alegria.
10. Deprimít/Deprimida	Quan sorgeix la tristesa i no sabem ben bé per què.
11. Desanimat/Desanimada	Quan hem perdut les ganes de fer una cosa.
12. Desconfiat/Desconfiada	Que perdem la confiança i la seguretat amb un/a mateix/a o amb una altra persona.
13. Enfadat/Enfadada	Quan ens enutgem per alguna cosa o amb algú i sentim una molèstia desagradable.
14. Entusiasmát/Entusiasmada	Quan estem molt alegres, amb interès i ganes de fer moltes coses.
15. Envejós/Envejosa	Quan mostrem inquietud perquè desitgem allò que té una altra persona.
16. Espantat/Espantada	Quan tenim por de manera sobtada.

17. Fart/Farta	Que causa cansament d'una cosa o acció.
18. Fastiguejat/Fastiguejada	Sentiment desagradable que ens causa una cosa que ens repugna i molesta molt.
19. Feliç	Estat anímic de plena satisfacció i alegria.
20. Furiós/Furiosa	Enuig molt intens i violent.
21. Il·lusionat/Il·lusionada	Alegria, entusiasme, i ganes de fer una cosa que ens agrada molt.
22. Incòmode/Incomoda	Que causa molèstia i disgust. Manca de comoditat.
23. Insatisfet/Insatisfeta	Manca de satisfacció pel no acompliment d'allò que es desitja o s'espera.
24. Insegur/Insegura	Quan ens manca seguretat, certesa i confiança.
25. Nervios/Nerviosa	Que no tenim tranquil·litat en canvi sí amb molta inquietud i excitació.
26. Nostàlgic/Nostàlgica	Enyorança davant l'absència, la pèrdua, d'alguna cosa o persona.
27. Preocupat/Preocupada	Intranquil·litat que ens genera alguna cosa o situació.
28. Ridícul/Ridícula	Quan no ens trobem còmodes en una situació o per quelcom que diem, que fa que altres s'enriquin.
29. Satisfet/Satisfeta	Quan mostrem satisfacció perquè hem acomplert allò que desitjàvem o esperàvem.
30. Segur/Segura	Quan sentim que no hi ha perill o risc que ens passi res.
31. Sol/Sola	Que estem sense companyia, sense ningú més.
32. Sorprès/Sorpresa	Quan ens passa alguna cosa d'una manera inesperada.
33. Tens/Tensa	Quan mostrem preocupació i nerviosisme amb els músculs contrets i rígids.
34. Tranquil/Tranquil·la	Quan no tenim preocupacions, amb seguretat i sense nerviosisme.
35. Trist/Trista	Quan no sentim cap goig o alegria.
36. Vergonyós/Vergonyosa	Quan hi ha alguna situació que ens fa enrojolar, en sentir-nos objecte de l'atenció d'algú.

En el joc també hi ha la carta 0 per tal que pugueu completar el joc de cartes amb les pròpies il·lustracions i definicions de la resta d'emocions.

