

CUADERNO 3

DE

ACTIVIDADES

¡Seguimos con nuestros ejercicios de
HHSS!



Vamos a continuar con el conocimiento sobre las emociones. Ya hemos analizado los rasgos que caracterizan a unas emociones o a otras. Ahora vamos a recordar cuáles son las causas de ellas. Estas causas pueden ser:

- **Interno:** son mis pensamientos y mis acciones los que provocan mis emociones. Es decir, lo que yo pienso o lo que hago puede hacer que me encuentre alegre, triste, enfadado, ...
- **Externo:** las emociones también pueden aparecer por los demás (lo que hacen o lo que nos dicen) y por los hechos que nos suceden.

Con esta información sobre lo que producen las emociones, vamos a realizar el siguiente ejercicio:

EJERCICIO 1: Para cada una de las siguientes situaciones. Escribe qué emoción estará sintiendo la persona. Recuerda que las emociones básicas son: asco, alegría, tristeza, enfado, sorpresa y miedo.

1. Elena está recordando las últimas vacaciones, que se lo pasó genial. Es probable que Elena se sienta:
2. José tiene mañana una entrevista de trabajo. Se la ha preparado mucho, pero está convencido de que no le van a coger a él. Es probable que José se sienta:
3. Teresa está dándole vueltas a que ha suspendido un examen sin motivo. Cuanto más lo piensa, más se convence de que ha sido injusto. Es probable que Teresa se sienta:
4. Sofía le ha dicho a Luis que va a salir a dar una vuelta y que volverá dentro de una media hora. Ya ha pasado una hora y todavía no ha vuelto. Como no suele retrasarse, Luis está pensando que seguro que le ha

Este Dossier forma parte del taller de habilidades sociales de la Asociación AFAEMO. Parte del material de las actividades están descargadas desde: <http://www.proyectoscores.es/pecs.php>

pasado algo. En realidad, Sofía está charlando con una amiga con la que se ha encontrado. Es probable que Luis se sienta:

5. Julián cree que ha perdido 50 euros, aunque en realidad los tiene en el bolsillo del pantalón. Es probable que Julián se sienta:
6. Emma compró hace unos días unas papeletas para el sorteo de un coche. Hoy la han llamado por teléfono y le han dicho que le ha tocado el coche (aunque Emma no lo sabe, la llamada la han hecho sus amigos para gastarles una broma). Es probable que Emma se sienta:
7. María lleva un buen rato viendo fotos de un ex novio con el que hace poco que ha cortado. Es probable que María se sienta:
8. A Sergio le encanta ver el mar. Hoy ha estado dando un largo paseo por la playa. Es probable que Sergio se sienta:
9. Rafa lleva toda la tarde intentando arreglar un fallo del ordenador. Al final, no ha conseguido hacer nada; es más, el ordenador funciona todavía peor que al principio. Es probable que Rafa se sienta:

EJERCICIO 2: Ahora, con las definiciones que hemos dado de causa interna y causa externa. De las situaciones anteriores, que volverás a encontrarte en este ejercicio, indica si la emoción de la persona es debida a una **causa interna o a una externa**:

1. Elena está recordando las últimas vacaciones, que se lo pasó genial. Es probable que Elena se sienta: (interna o externa) Ej. Como es un recuerdo suyo, es decir un pensamiento, la causa es interna.
2. José tiene mañana una entrevista de trabajo. Se la ha preparado mucho, pero está convencido de que no le van a coger a él. Es probable que José se sienta: (interna o externa)
3. Teresa está dándole vueltas a que ha suspendido un examen sin motivo. Cuanto más lo piensa, más se convence de que ha sido injusto. Es probable que Teresa se sienta: (interna o externa)
4. Sofía le ha dicho a Luis que va a salir a dar una vuelta y que volverá dentro de una media hora. Ya ha pasado una hora y todavía no ha vuelto. Como no suele retrasarse, Luis está pensando que seguro que le ha pasado algo. En realidad, Sofía está charlando con una amiga con la que se ha encontrado. Es probable que Luis se sienta: (interna o externa)
5. Julián cree que ha perdido 50 euros, aunque en realidad los tiene en el bolsillo del pantalón. Es probable que Julián se sienta: (interna o externa)
6. Emma compró hace unos días unas papeletas para el sorteo de un coche. Hoy la han llamado por teléfono y le han dicho que le ha tocado el coche

(aunque Emma no lo sabe, la llamada la han hecho sus amigos para gastarle una broma). Es probable que Emma se sienta: (interna o externa)

7. María lleva un buen rato viendo fotos de un ex novio con el que hace poco que ha cortado. Es probable que María se sienta: (interna o externa)

8. A Sergio le encanta ver el mar. Hoy ha estado dando un largo paseo por la playa. Es probable que Sergio se sienta: (interna o externa)

9. Rafa lleva toda la tarde intentando arreglar un fallo del ordenador. Al final, no ha conseguido hacer nada; es más, el ordenador funciona todavía peor que al principio. Es probable que Rafa se sienta: (interna o externa)