

¿HAS SENTIDO...?

SERENIDAD

Si permaneces en calma, tranquilidad y autocontrol, estás sintiendo serenidad.

Palabras similares: tranquilidad, calma
Sensaciones asociadas: relajación y apertura, sin tensión

ALEGRÍA

El bienestar, el éxito y la posibilidad de obtener lo que quieres te hacen sentir alegría.

Palabras similares: satisfacción, regocijo
Sensaciones asociadas: energía, calidez en el cuerpo

ENTUSIASMO

Te entusiasmas cuando sientes un enérgico interés hacia algún tema o actividad y un firme deseo de involucrarte en él.

Palabras similares: interés, afán, pasión
Sensaciones asociadas: manos temblorosas, mariposas en el estómago

PREOCUPACIÓN

Sientes preocupación cuando un pensamiento inquietante aparece una y otra vez en tu mente y no te permite enfocarte en otros asuntos.

Palabras similares: intranquilidad, angustia
Sensaciones asociadas: agotamiento, insomnio

TRISTEZA

Si tienes una pérdida o ha terminado una etapa bonita o ha ocurrido algún evento negativo, puedes sentir tristeza.

Palabras similares: dolor, infelicidad, nostalgia
Sensaciones asociadas: pesadez en el cuerpo, ojos llorosos, opresión en el pecho

AFLICCIÓN

Cuando alguien que quieres muere, puedes sentir un dolor y un sufrimiento profundos que se llama aflicción.

Palabras similares: duelo, dolor
Sensaciones asociadas: ansiedad, falta de apetito, falta de sueño

DISTRACCIÓN

Si te es difícil terminar una tarea, es posible que sientas distracción. Esta emoción te ayuda a disminuir el estrés.

Palabras similares: dispersión, confusión
Sensaciones asociadas: estrés, ansiedad

SORPRESA

Sueles sentir sorpresa cuando te encuentras con personas, eventos o descubrimientos inesperados.

Palabras similares: conmoción
Sensaciones asociadas: palpitaciones fuertes y rápidas, sensación de expansión en el pecho

ASOMBRO

Las vivencias y las cosas increíbles, inusuales e inesperadas te causan asombro.

Palabras similares: maravilla, admiración
Sensaciones asociadas: respiración corta, palpitaciones fuertes

ABURRIMIENTO

Puedes sentirlo cuando percibes un ambiente soso, monótono, tedioso y te faltan estímulos de interés.

Palabras similares: desinterés, hastío
Sensaciones asociadas: baja energía, cansancio

DESAGRADO

Si tienes un fuerte sentido de desaprobación y disgusto por una situación, un comportamiento o un objeto, sientes desagrado.

Palabras similares: asco, repulsión
Sensaciones asociadas: náusea, necesidad de alejarse

AVERSIÓN

Puedes sentirla como una repulsión o un rechazo tan intenso que quizá te genere sentimientos como el odio y la antipatía.

Palabras similares: rechazo, animadversión, antipatía
Sensaciones asociadas: náusea, mareo, necesidad de alejarse

ENFADO

Cuando situaciones desagradables afectan tu ánimo y te causan molestia o indignación, estás sintiendo enfado.

Palabras similares: susceptibilidad, disgusto
Sensaciones asociadas: agitación, tensión corporal

ENOJO

Cuando las palabras o acciones de los demás te conflictúan o sobrepasan, o cuando experimentas hechos traumáticos, puedes sentir enojo.

Palabras similares: susceptibilidad, disgusto
Sensaciones asociadas: aumento de presión arterial y latidos del corazón

FURIA

Sientes furia cuando el enojo te rebasa y entonces lo expresas mediante acciones violentas como gritos, gestos agitados y pérdida de control.

Palabras similares: rabia, ira
Sensaciones asociadas: palpitaciones rápidas y fuertes, liberación de adrenalina

TEMOR

Cuando buscas evitar o huir de situaciones que presentan peligro imaginario, entonces sientes temor.

Palabras similares: preocupación, angustia
Sensaciones asociadas: sudoración, respiración corta

MIEDO

Sientes miedo ante la posibilidad o presencia de un peligro real. También puedes sentirlo si crees que las cosas no van a salir como lo esperas.

Palabras similares: susceptibilidad, disgusto
Sensaciones asociadas: músculos tensos, estómago cerrado

TERROR

Cuando el miedo ante un peligro real o imaginario es muy intenso y no puedes pensar de forma racional, entonces sientes terror.

Palabras similares: pánico, horror
Sensaciones asociadas: sudoración fría, parálisis

FUENTES DE CONSULTA

• Díaz, J. L., Flores, E.O. [2001, 4 de agosto]. La estructura de la emoción humana: Un modelo cromático del sistema afectivo. *Salud Mental*, 24(4), 20-35. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58242403.pdf>
• Six Seconds The Emotional Intelligence Network [s.f.]. *Plutchik's Wheel of Emotions: Exploring the Emotion Wheel*. <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>

