

¿HAS SENTIDO...?

ALEGRÍA

El bienestar, los logros, el cariño y la posibilidad de obtener lo que quieras te hacen sentir alegría.

Palabras similares: satisfacción, regocijo

Sensaciones asociadas: energía, calidez en el cuerpo, ganas de moverte

ENTUSIASMO

Te entusiasmas cuando sientes un gran interés hacia algún tema o actividad y un firme deseo de involucrarte con ese interés.

Palabras similares: interés, afán, pasión

Sensaciones asociadas: manos inquietas, mariposas en el estómago, amplitud en el pecho

TRISTEZA

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

Palabras similares: dolor, infelicidad, nostalgia

Sensaciones asociadas: pesadez en el cuerpo, ojos llorosos, opresión en el pecho

AFLICCIÓN

Cuando alguien que quieras se aleja, sufre o muere, puedes sentir un dolor y un sufrimiento profundos que se llaman aflicción.

Palabras similares: duelo, dolor

Sensaciones asociadas: ansiedad, falta de apetito, falta de sueño

SORPRESA

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

Palabras similares: alteración

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, sensación de expansión en el pecho

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, rechazo

AVERSIÓN

Puedes sentirlo como una repulsión o un rechazo tan intenso que quizás te genere sentimientos como el rechazo y la antipatía.

Palabras similares: animadversión, antipatía

Sensaciones asociadas: náusea, mareo, necesidad de alejarse, rechazo

ENOJO

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

Palabras similares: disgusto, enfado

Sensaciones asociadas: tensión en el entrecejo y la mandíbula, latidos del corazón acelerados

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, tensión en el entrecejo y la mandíbula, latidos del corazón acelerados, ganas de gritar, pegar o patear

MIEDO

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

Palabras similares: inseguridad

Sensaciones asociadas: músculos tensos, estómago cerrado, ganas de esconderse

TERROR

Cuando el miedo ante un peligro real o imaginario es muy intenso y no puedes pensar más que en ese peligro, entonces sientes terror.

Palabras similares: pánico, horror

Sensaciones asociadas: sudoración fría, parálisis, estremecimiento

