

# Ira

## Emociones relacionadas

Molesto  
Enfurecido  
Frustrado  
Enojado  
Irritado  
Enfadado

## Señales y comportamientos

---

Agredir  
Discutir  
Culpar  
Apretar los puños  
Sensación de calor  
Aumento del ritmo cardíaco  
Alzar la voz / gritar  
Mirar fijamente  
Usar un tono de voz fuerte / hostil  
Temblar  
Insultar

# Ansiedad

## Emociones relacionadas

Temeroso  
Miedoso  
Agitado  
Nervioso  
Asustado  
Estresado  
Tímido  
Intranquilo  
Preocupado

## Señales y comportamientos

---

Evadir  
Pensamientos catastróficos  
Llorar  
Dificultad para concentrarse  
Problemas digestivos  
Dolor de cabeza  
Irritabilidad  
Tensión muscular  
Morderse las uñas  
Caminar de un lado a otro  
Latidos acelerados  
Pensamientos acelerados  
Rumiar  
Falta de respiración  
Sudoración  
Pies inquietos  
Temblar

# Felicidad

## Emociones relacionadas

Animado  
Contento  
Emocionado  
Alegre  
Feliz  
Complacido  
Satisfecho

## Señales y comportamientos

---

Pensar creativamente  
Practicar el autocuidado  
Sentirse sociable  
Sentirse útil  
Aumento de la energía  
Aumento de la motivación  
Reírse  
Sentirse más activo  
Sentirse optimista  
Ser juguetón  
Sonreír

# Celos

## Emociones relacionadas

Amargado  
Menospreciado  
Envidioso  
Rencoroso

## Señales y comportamientos

---

Actuar posesivamente  
Ser controlador  
Tener desconfianza  
Temor al abandono  
Sentimientos de insuficiencia  
Frustración  
Inseguridad  
Hacer comentarios hirientes  
Amenazar  
Pensamientos negativos

# Amor

## Emociones relacionadas

Afectuoso  
Apegado  
Cercano  
Compasivo  
Deseoso  
Amoroso  
Cariñoso  
Tierno

## Señales y comportamientos

---

Cuidar de otra persona  
Compromiso  
Deseos de establecer una relación  
Deseos de proteger  
Empatía  
Disfrutar el tiempo juntos  
Sentirse vulnerable  
Gestos de apreciación  
Amabilidad  
Afecto físico  
Interés por los demás  
Pensar frecuentemente en otra persona

# Tristeza

## Emociones relacionadas

Deprimido  
Desesperado  
Decepcionado  
Triste  
Vacío  
Adolorido  
Culpable  
Desesperanzado  
Solitario  
Avergonzado

## Señales y comportamientos

---

Apatía  
Cambios en la alimentación  
Llanto  
Dificultad para concentrarse  
Fatiga  
Inactividad  
Irritabilidad  
Pérdida del interés por las actividades  
Pensamientos negativos  
Descuidar el autocuidado  
Baja autoestima  
Rumiar  
Problemas para dormir  
Aletargamiento  
Aislamiento social