

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