Emociones básicas

Usa esta lista como punto de partida para nombrar lo que sientes, sin obligarte a elegir perfecto.

Las ocho básicas (Plutchik)

Alegría	**Confianza**	**Miedo**
Sorpresa	**Tristeza**	**Asco**
Enojo	**Anticipación**	

Matices frecuentes

Calma	**Orgullo**	**Culpa**
Vergüenza	**Inquietud**	**Alivio**
Frustración	**Ternura**	**Nostalgia**
Ilusión	**Impaciencia**	**Gratitud**

Mezclas de dos básicas

Alegría + confianza = amor	**Confianza + miedo = sumisión**	**Miedo + sorpresa = alarma**
Sorpresa + tristeza = decepción	**Tristeza + asco = remordimiento**	**Asco + enojo = desprecio**
Enojo + anticipación = agresividad	**Anticipación + alegría = optimismo**	

Emoción más cercana: _____

Dónde la noto: _____

Qué necesito ahora: _____

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo