

Rueda de las emociones



● Ansiedad

ansiedad, miedo, nervios, inseguridad, desconcierto

● Alegría

alegría, curiosidad, ilusión, esperanza, orgullo, admiración

● Tristeza

tristeza, añoranza, soledad, decepción, vacío, impotencia, pesar, duelo, desesperanza, indiferencia, aburrimiento

● Calma

calma, alivio, satisfacción, confianza, seguridad

● Enojo

enojo, irritación, resentimiento, indignación, asco, envidia, celos

● Calidez

calidez, amor, ternura, cercanía, gratitud, compasión, cariño

● Vergüenza y culpa

vergüenza, culpa, incomodidad, vulnerabilidad, arrepentimiento, humillación

● Mixtas

sorpresa, dulce tristeza, nostalgia, ambivalencia, enternecimiento