

Autoconocimiento emocional: Aprender a nombrar emociones

Las Familias de Emociones



SORPRESA	MIEDO	IRA	TRISTEZA / DOLOR	ASCO	DESPRECIO	DE BIENESTAR
Sorpresa. Sobresalto. Asombro. Desconcierto.	Miedo Terror. Pánico. Inseguridad. Incertidumbre. Preocupación. Ansiedad.	Ira Enfado Irritación. Hostilidad. Odio.	Tristeza. Incomprensión. Decepción. Autocompasión Desamparo Soledad. Nostalgia. Melancolía. Desaliento. Compasión. Depresión.	Asco Repugnancia	Desprecio Superioridad moral Desdén altanería	Alegría Felicidad. Satisfacción Placer Gratitud Ilusión Entusiasmo Euforia Tranquilidad.