

FAMILIAS DE SENTIMIENTOS

“Nuestros sentimientos son tan únicos y originales como nuestras huellas dactilares” (Powell)

Felicidad

Alegre
Feliz
Encantado
Lleno
Pletórico
Emocionado
Orgulloso
Decidido
Ligero
Libre
Satisfecho
Serenio
Despreocupado
Seguro
Entusiasmado
Tranquilo
Calmado
Dinámico
Animado
Reconocido

Disponible
Liberado
En Paz
Contento
Reconfortado
Agradecido
Confiado
Jubiloso
Apacible
Impetuoso
Dichoso
Animoso
Gozoso
Abierto
Privilegiado
Cerca
Relajado
Válido
Amado
Fuerte

Tristeza

Abatido
Abrumado
Vacío
Desgarrado
Apagado
Desmoralizado
Desanimado
Decepcionado
Deprimido
Triste
Atascado
Exhausto
Apenado
Frustrado
Impotente
Desilusionado
Ganas de llorar
En soledad
Dolido
Derrotado

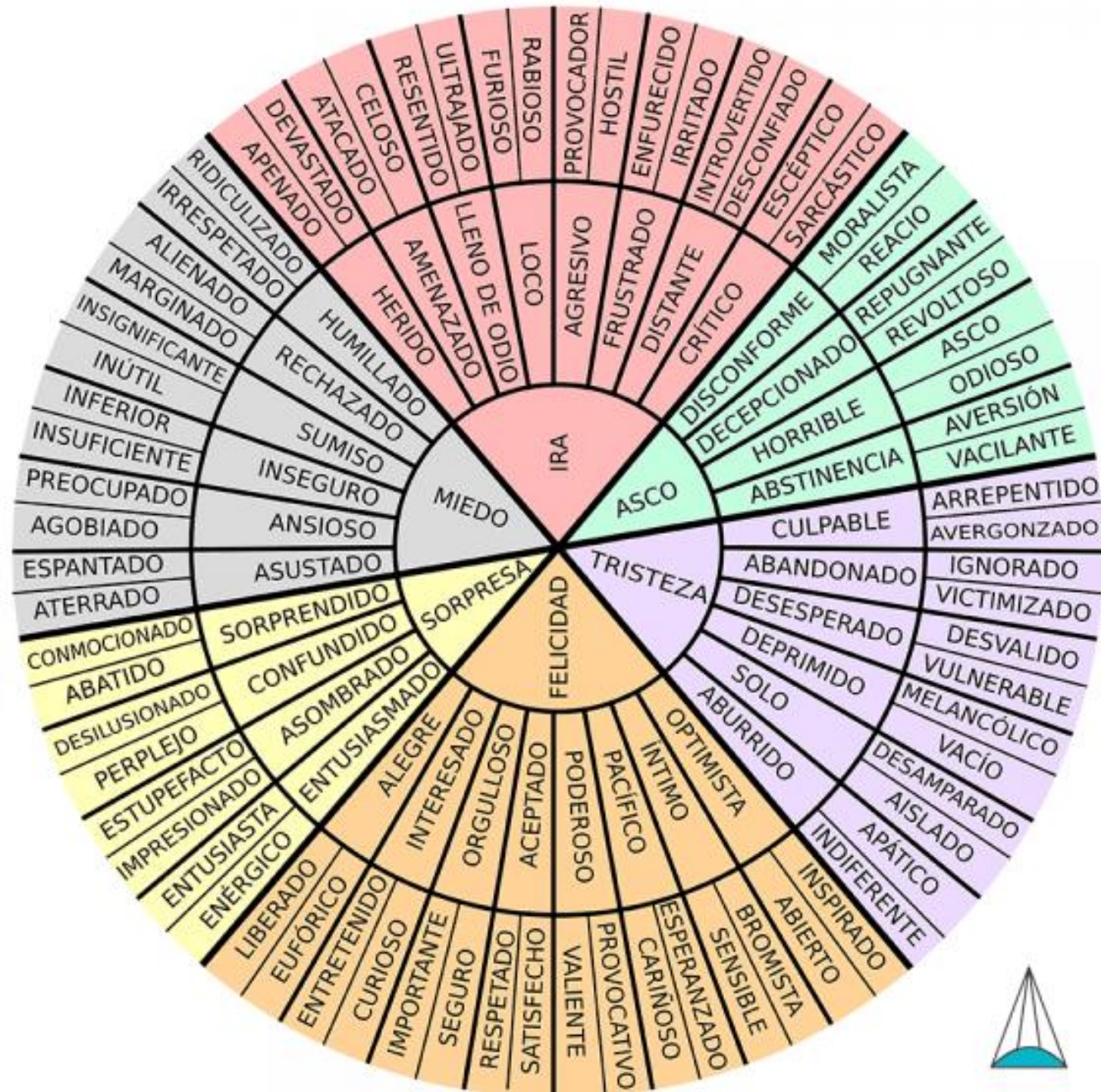
Enfado

Cólera
Furioso
Cerrado
Agresivo
Fastidiado
Irascible
Fuera de mí
Susceptible
Crispado
Insatisfecho
Descontento
Acorralado
Exasperado
Violento
Rabioso
Excitado
Explosivo
Tenso
Engañado
Molesto

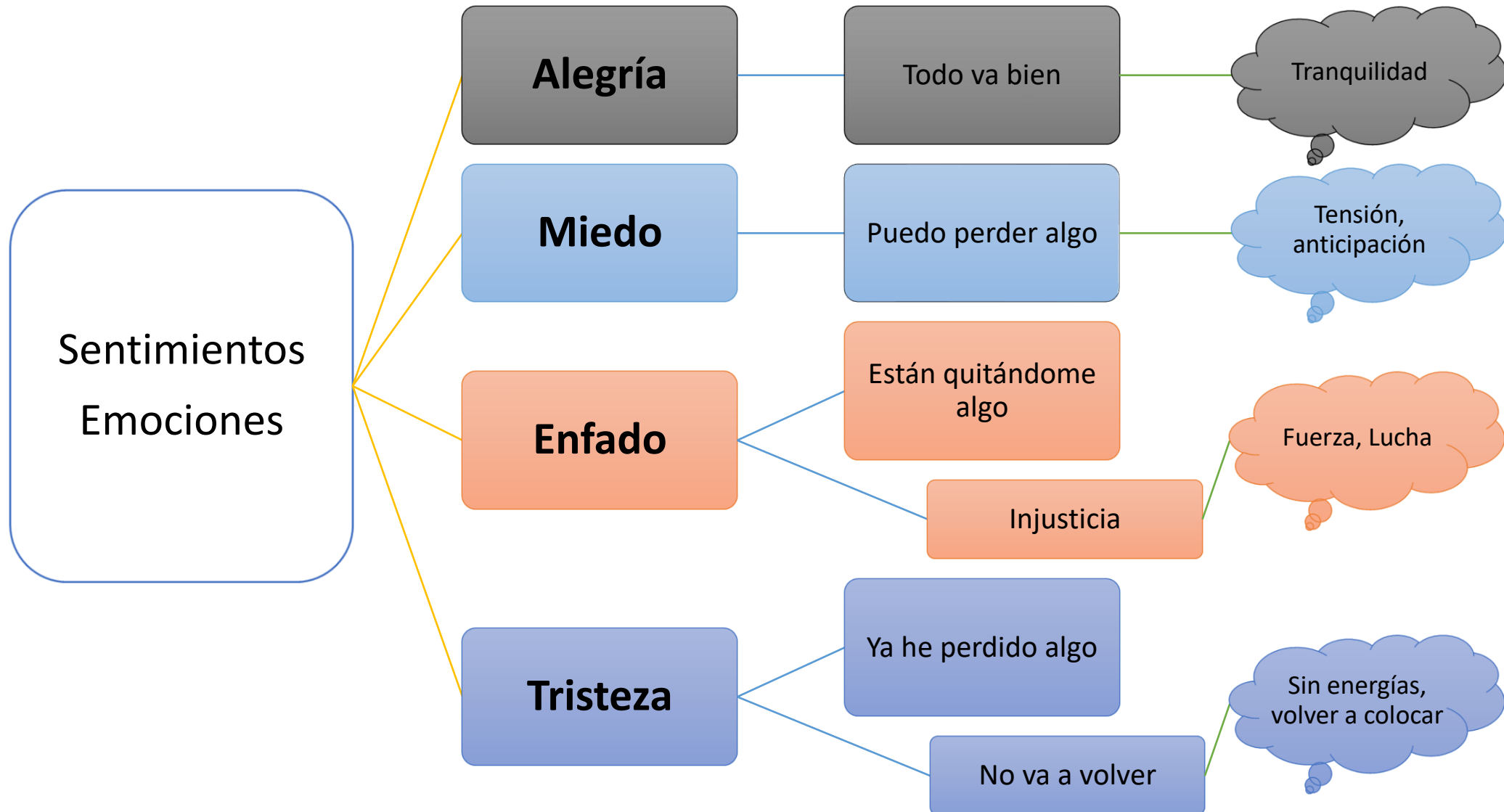
Miedo

Ansioso
Confuso
Temeroso
Aterrorizado
Tímido
Preocupado
Desorientado
Perturbado
Agobiado
Desconcertado
Acomplejado
A la defensiva
Turbado
Inquieto
Inseguro
Amenazado
Desamparado
Aprisionado
Pánico
Angustiado





Sentimientos adaptativos



Afectos

	Intensidad	Duración	Definición
Emociones	Alta	Baja	Respuesta compleja del organismo con componentes fisiológicos, conductuales y cognitivos.
Sentimientos	Baja/media	Alta	Experiencia subjetiva y consciente de la emoción, interpretación mental de cambios corporales.
Pasiones	Alta	Alta	Afecto intensa y prolongada que domina la vida mental y orienta la conducta hacia una meta.

Emoción,
Sentimiento
y Pasión

CONCEPTO	DEFINICIÓN	CARACTERÍSTICAS CLAVE	EJEMPLO
Emoción	Respuesta compleja del organismo con componentes fisiológicos, conductuales y cognitivos.	Breve, intensa, automática, adaptativa.	Miedo ante un peligro.
Sentimiento	Experiencia subjetiva y consciente de la emoción, interpretación mental de cambios corporales.	Duradero, reflexivo, ligado a la conciencia.	Sentirse triste por una pérdida.
Pasión	Afecto intensa y prolongada que domina la vida mental y orienta la conducta hacia una meta.	Persistente, motivacional, puede absorber la atención.	Pasión por la justicia.

LOS SENTIMIENTOS

