




# VOCABULARIO DE LAS EMOCIONES


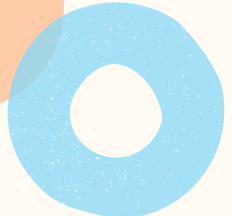


# LAS EMOCIONES SECUNDARIAS




De las emociones básicas (**alegría, ira, tristeza, asco, miedo**) nacen otras muchas emociones que tenemos que conocer.

A estas que derivan de las primeras son llamadas **emociones secundarias**.




Las emociones secundarias surgen como resultado de nuestro desarrollo personal, las interacciones que mantenemos con nuestro entorno y la combinación de las emociones básicas.





## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER EL NOMBRE DE LAS EMOCIONES?



Es importante conocer el nombre de las emociones porque **nos ayuda a identificar lo que estamos experimentando, lo que estamos sintiendo**. Permite entender mejor nuestras reacciones, la forma de comunicarnos con los y las demás y la toma de decisiones.

A continuación, dejamos un **listado de emociones secundarias asociadas a su emoción básica principal** para poder ampliar nuestro vocabulario.



# ALEGRÍA



DISFRUTE

FELICIDAD

ALIVIO

DIVERSIÓN

ESTREMECIMIENTO

ÉXTASIS

ORGULLO

PLACER

SATISFACCIÓN

ILUSIÓN

OPTIMISMO

HUMOR

ENTUSIASMO



ODIO

RENCOR

RABIA

MANIA

CABREO

ENVIDIA

DESPRECIO

RESENTIMIENTO

TENSIÓN

GENIO

ENEMISTAD

VIOLENCIA

SEXISMO

RACISMO

ANTIPATÍA

# IRA





# TRISTEZA

SOLEDAD

DUELO

DESILUSIÓN

NOSTALGIA

PENA

DECEPCIÓN

PESIMISMO

DISGUSTO

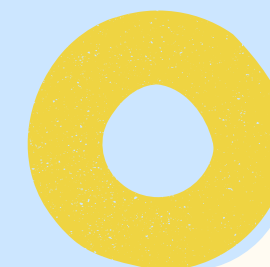
FRUSTRACIÓN

ABURRIMIENTO

AMARGURA

SUFRIMIENTO

DEPRESIÓN



# ASCO



RECHAZO

REPELÚS

NÁUSEAS

APREHENSIÓN

DESPRECIO

AVERSIÓN



# MIEDO

TEMOR

PÁNICO

SUSTO

ALARMA

FOBIA

ANSIEDAD

DESCONFIANZA

PREOCUPACIÓN

INQUIETUD

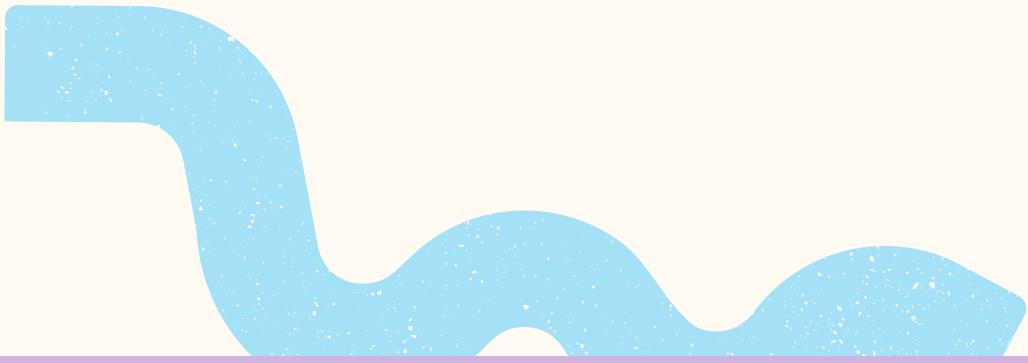
HORROR

VULNERABILIDAD

REMORDIMIENTO

SUSTO





e-tic

Por un mundo digital  
más humanizado



Fundación  
Diario de Navarra

¡HÁBLALES y ESCÚCHALES!

