

Lista de emociones

188 palabras en once familias. Junto a cada una, la más cercana de las 49 emociones de la cuadrícula de Mental.

Alegría

alegría	Alegre, con buen ánimo
felicidad	Feliz, con el corazón lleno
satisfacción	Satisfacción y calma
gratitud	Muy bien
orgullo	Optimista, con ilusión
esperanza	Feliz, con el corazón lleno
optimista	Optimista, con ilusión
euforia	Radiante, pura euforia
buen humor	Alegre, con buen ánimo
confianza	Con las pilas puestas
diversión	Bastante bien
bienestar	Bastante bien
plenitud	Feliz, con el corazón lleno
placer	Muy bien
inspiración	Optimista, con ilusión
júbilo	No quepo en mí de alegría
dicha	Con una alegría tranquila
despreocupación	Muy bien
libertad	Muy bien
gozo	Feliz, con el corazón lleno
regocijo	Alegre, con buen ánimo
radiante	Radiante, pura euforia

Calma

calma	En calma, todo en orden
tranquilidad	Tranquilidad total
paz	Con el cuerpo descansado
alivio	Bastante bien
relajación	A gusto, sin tensión
serenidad	Tranquilidad total
seguridad	Satisfacción y calma
a gusto	A gusto, sin tensión
descanso	Con el cuerpo descansado
equilibrio	En equilibrio
paciencia	En calma, todo en orden
armonía	En equilibrio
sosiego	Sin prisa, a mi ritmo
quietud	En pausa, sin ruido
placidez	Todo tranquilo

Amor

amor	Feliz, con el corazón lleno
cariño	Feliz, con el corazón lleno
ternura	Feliz, con el corazón lleno
afecto	En calma, todo en orden
compasión	Sin prisa, a mi ritmo
empatía	Sin prisa, a mi ritmo
enamoramiento	Feliz, con el corazón lleno
pasión	Con entusiasmo, con chispa
calidez	Feliz, con el corazón lleno
aceptación	En calma, todo en orden
apoyo	En calma, todo en orden
comprensión	En calma, todo en orden
pertenencia	En calma, todo en orden
aprecio	Satisfacción y calma
admiración	Muy bien
simpatía	Muy bien
respeto	Muy bien
devoción	Bastante bien

Entusiasmo

entusiasmo	Con entusiasmo, con chispa
ilusión	Optimista, con ilusión
motivación	Con las pilas puestas
curiosidad	Con la mente despierta
interés	Con la mente despierta
ganás	Con muchas ganas
concentración	Concentración y empuje
determinación	Concentración y empuje
vitalidad	Con muchas ganas
intriga	Con la mente despierta
fascinación	Con la mente despierta
alerta	Con la mente despierta
valentía	Concentración y empuje
audacia	Con muchas ganas
ambición	Concentración y empuje
a mil	A mil por hora

adrenalina Con la adrenalina alta

Sorpresa

sorpresa	Con la mente despierta
asombro	Con entusiasmo, con chispa
confusión	No del todo bien
desconcierto	Sin poder relajarme
sobresalto	Con el cuerpo inquieto
perplejidad	No del todo bien
conmoción	Con los nervios de punta
incredulidad	No del todo bien
aturdimiento	No del todo bien
desorientación	No del todo bien
sin palabras	No del todo bien

Tristeza

tristeza	Triste, sin chispa
soledad	Triste, sin chispa
decepción	Triste, sin chispa
desánimo	Con un poco de bajón
bajón	Con un poco de bajón
melancolía	Con un poco de bajón
nostalgia	Con un poco de bajón
dolor	Triste, sin chispa
desilusión	Triste, sin chispa
vacío	Todo me cuesta
añoranza	Con un poco de bajón
pesar	Con el ánimo por los suelos
desconsuelo	Con el ánimo por los suelos
duelo	Con el ánimo por los suelos
corazón roto	Con el ánimo por los suelos
desesperanza	Con el ánimo por los suelos
impotencia	Triste, sin chispa
desamparo	Triste, sin chispa
abatimiento	Con el ánimo por los suelos
desolación	Con el ánimo por los suelos
infelicidad	Triste, sin chispa
aislamiento	Sin muchas ganas
rechazo	Triste, sin chispa

abandono	Con un poco de bajón
pesimismo	Con un poco de bajón
ganas de llorar	Con un poco de bajón
resignación	Sin muchas ganas

Miedo

miedo	Con ansiedad, en tensión
ansiedad	Con ansiedad, en tensión
nervios	Con los nervios de punta
preocupación	Sin poder relajarme
estrés	Con mucho estrés
agobio	Al límite, sin paciencia
angustia	Con ansiedad, en tensión
tensión	Con ansiedad, en tensión
temor	Con ansiedad, en tensión
susto	Con el cuerpo inquieto
pánico	Con ansiedad, en tensión
terror	Con ansiedad, en tensión
inquietud	Con el cuerpo inquieto
inseguridad	Sin poder relajarme
incertidumbre	Sin poder relajarme
desconfianza	Sin poder relajarme
intranquilidad	No del todo bien
desasosiego	Sin poder relajarme
vulnerabilidad	Sin poder relajarme
presión	Con mucho estrés
alarma	Con los nervios de punta
agitación	Con los nervios de punta
desesperación	Con el cuerpo inquieto

indecisión	Sin poder relajarme
-------------------	---------------------

Ira

ira	Me hierve la sangre
enojo	Me hierve la sangre
enfado	Me hierve la sangre
rabia	Con rabia, fuera de mí
frustración	Me hierve la sangre
irritación	Irritable, de mal humor
molestia	Algo me molesta
fastidio	Irritable, de mal humor
mal humor	Irritable, de mal humor
impaciencia	Irritable, de mal humor
resentimiento	Hasta la coronilla
rencor	Hasta la coronilla
celos	Me hierve la sangre
envidia	Algo me molesta
indignación	Me hierve la sangre
furia	Con rabia, fuera de mí
hartazgo	Hasta la coronilla
amargura	Hasta la coronilla
hostilidad	Me hierve la sangre
agresividad	Con rabia, fuera de mí
odio	Me hierve la sangre
a la defensiva	Algo me molesta
cólera	Con rabia, fuera de mí
Asco	
asco	Irritable, de mal humor
repugnancia	Irritable, de mal humor
aversión	Irritable, de mal humor
desprecio	Irritable, de mal humor

desagrado	Algo me molesta
------------------	-----------------

Vergüenza

vergüenza	Sin poder relajarme
culpa	Con un poco de bajón
arrepentimiento	Con un poco de bajón
remordimiento	Con un poco de bajón
humillación	Triste, sin chispa
inferioridad	Con un poco de bajón
incomodidad	Sin poder relajarme
vergüenza ajena	Sin poder relajarme
bochorno	Sin poder relajarme
fuera de lugar	Sin poder relajarme
timidez	No del todo bien
pudor	No del todo bien

Cansancio

cansancio	Cansancio acumulado
agotamiento	Sin batería
sueño	Con sueño, a paso lento
aburrimiento	Sin muchas ganas
fatiga	Todo me cuesta
pereza	Arrastrando los pies
apatía	Sin muchas ganas
sin fuerzas	Sin fuerzas, sin ánimo
desgaste	Cansancio acumulado
indiferencia	Todo tranquilo
pesadez	Arrastrando los pies
letargo	Arrastrando los pies
hastío	Con un poco de bajón
desconexión	Sin muchas ganas

El lugar de cada palabra en la cuadrícula: getmental.app/es/lista-de-emociones/. Las palabras describen un momento; esto no es un test ni un diagnóstico. CC BY 4.0, Mental.