



ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

DICCIONARIO DE EMOCIONES

Lo que necesitas saber para identificar lo que sientes

AES PACE UBB

Asco

El asco se comprende como una alteración visceral, la cual se podría caracterizar por la sensación estomacal que incita al vomito. Como emoción es una impresión desagradable causada por algo específico.

Del asco se desprenden emociones más específicas dependiendo del estímulo o situación.

Disconforme

Decepcionado

Horrible

Evitación



Revoltoso

Moralista

Repugnante

Reacio

Odioso

Repulsivo

Aversión

Vacilante



SORPRESA

La sorpresa se comprende como una acción y efecto que produce un estímulo, este puede conmover o maravillar con algo imprevisto, raro o incomprensible, descubrir algo oculto o disimulado.

De la sorpresa se desprenden emociones más específicas dependiendo del estímulo o situación.

Sorprendido

Confundido

Asombrado

Entusiasmado



Conmocionado

Perplejo

Estupefacto

Entusiasta

Abatido

Desilusionado

Impresionado

Energético



RABIA

La rabia es una emoción que se puede caracterizar como ira, enojo o enfado, encolerizarse. Puede significar una cercanía al odio o mala voluntad frente a situaciones.

De la rabia se desprenden emociones más específicas dependiendo del estímulo o situación.

Agresivo



Provocador

Hostil

Frustrado



Irritado

Enfurecido

Distante



Introversión

Desconfianza

Crítico



Escéptico

Sarcasmo

Loco



Rabioso

Furioso

Odioso



Ultrajado

Resentido

Amenazador



Celoso

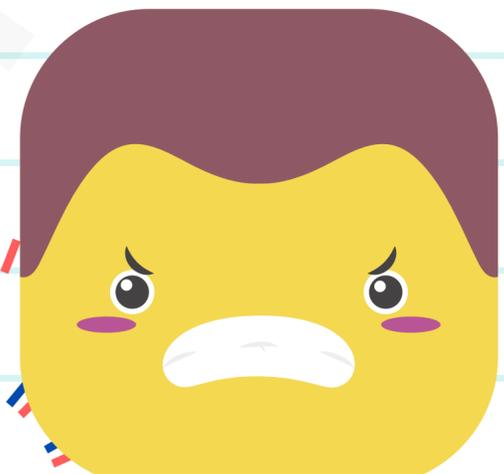
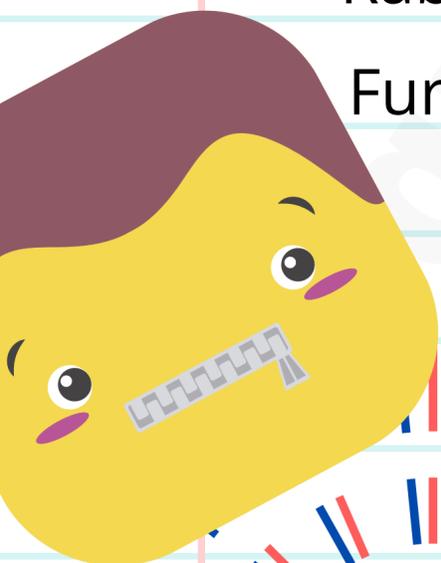
Atacado

Herido



Devastado

Apenado



FELICIDAD

La felicidad es un estado de satisfacción gratificante, de equilibrio espiritual, físico y emocional, también puede describirse como la ausencia de inconvenientes o tropiezos.

De la felicidad se desprenden emociones más específicas dependiendo del estímulo o situación.



Alegre



Liberado

Eufórico

Interesado



Entretenido

Curioso

Orgullosa



Importante

Seguro

Aceptado



Respetado

Satisfecho



Optimista



Inspirado

Abierto

Íntimo



Bromista

Sensible

Pacífico



Esperanzado

Cariñoso

Poderoso



Provocativo

Valiente



MIEDO

El miedo es una emoción intensa que puede parecerse al asco en algunos términos, pero se caracteriza por la angustia, por la sensación de riesgo el cual puede ser real o imaginario, siendo receloso o actuar con aprehensión a que algo malo suceda o que ocurra lo contrario a lo que desea.

Del miedo se desprenden emociones más específicas dependiendo del estímulo o situación.



Humillado

Rechazado

Sumiso

Ridiculizado

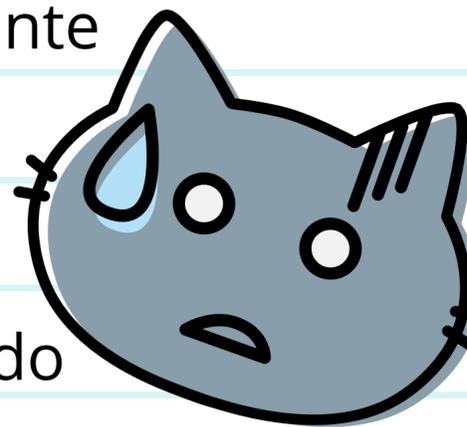
Alienado

Insignificante

Sin respeto

Marginado

Inútil



Inseguro

Ansioso

Asustado

Inferior

Preocupado

Espantado

Insuficiente

Agobiado

Aterrado



ACOMPañAMIENTO PSICOEDUCATIVO

Si tienes dudas
contáctanos por correo

Sede Chillán

Pablo Rodríguez
parodrigu@ubiobio.cl

Sede Concepción

Anaí Vallejos
avallejos@ubiobio.cl

Angélica Albornoz
aalbornoz@ubiobio.cl

Cesar Ramos
cramos@ubiobio.cl



PACE UBB



Programa PACE UBB - www.pace.ubiobio.cl

#ConstruyendoOportunidades - #NuevoPaceUBB