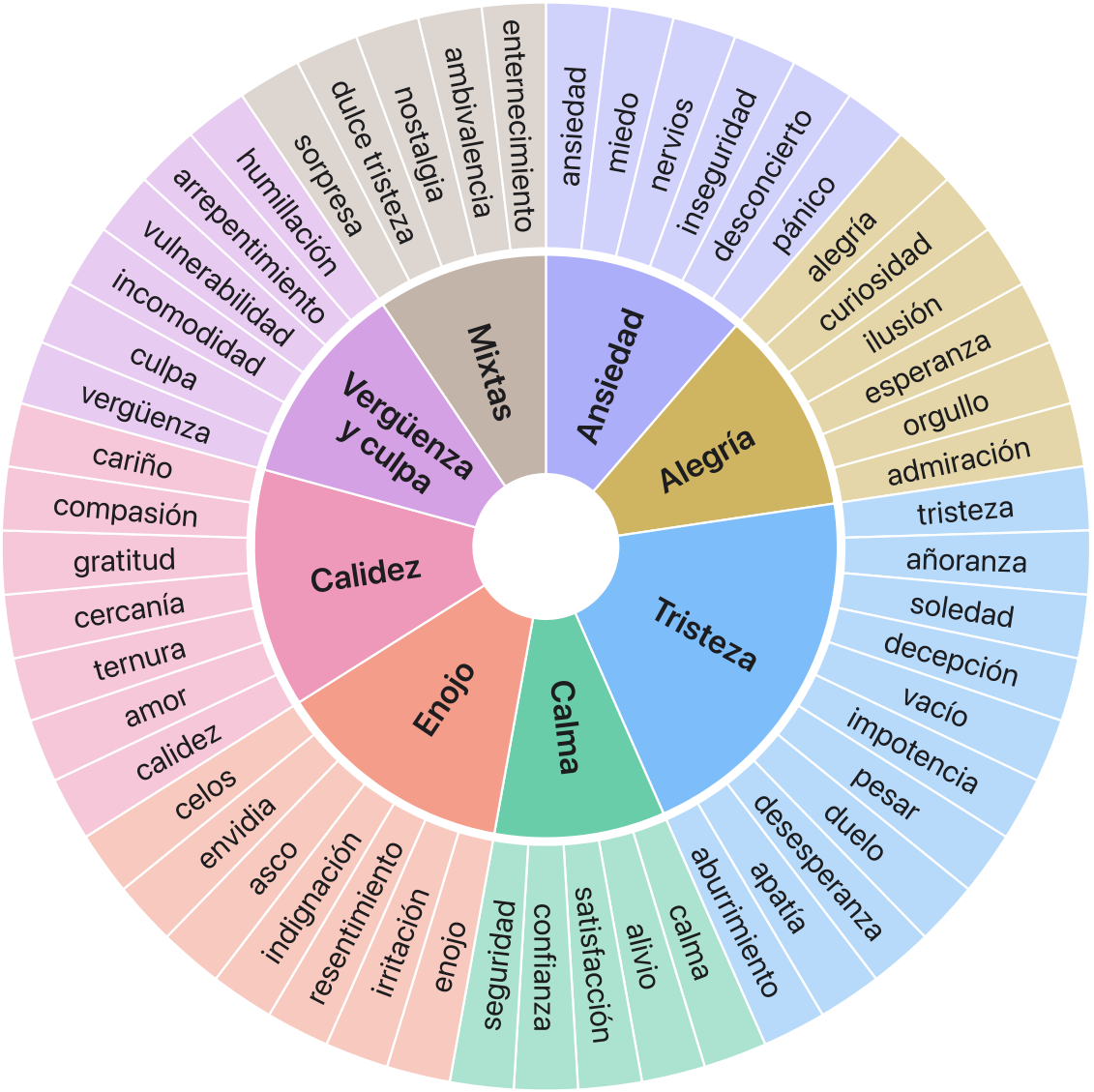
Rueda de las emociones



Ansiedad
ansiedad, miedo, nervios, inseguridad, desconcierto, pánico

Alegría
alegría, curiosidad, ilusión, esperanza, orgullo, admiración

Tristeza
tristeza, añoranza, soledad, decepción, vacío, impotencia, pesar, duelo, desesperanza, apatía, aburrimiento

Calma
calma, alivio, satisfacción, confianza, seguridad

Enojo
enojo, irritación, resentimiento, indignación, asco, envidia, celos

Calidez
calidez, amor, ternura, cercanía, gratitud, compasión, cariño

Vergüenza y culpa
vergüenza, culpa, incomodidad, vulnerabilidad, arrepentimiento, humillación

Mixtas
sorpresa, dulce tristeza, nostalgia, ambivalencia, enternecimiento