## **Los 17 tipos de sentimientos que nos acompañan**

**Son una gran cantidad de sentimientos los que podemos experimentar durante nuestras vidas**, todos ellos pueden tomar diferentes matices y sentirse con diferente intensidad dependiendo de cada una de las situaciones que se nos presentan.

Te explicamos los principales tipos de sentimientos, que se pueden clasificar en positivos, negativos y neutros según el efecto que tienen en nosotros.

### **Sentimientos positivos**

El tipo de sentimientos positivos incluye aquellos **sentimientos que actúan positivamente en nosotros**, nos motivan y mejoran nuestras relaciones con el entorno.

#### **1. Amor**

Casi todas estarán de acuerdo en que es **el sentimiento más hermoso que tenemos los humanos** y que es capaz de lograr lo inimaginable y de expresar la mejor versión de nosotros mismos. El amor es el sentimiento de afecto que tenemos por lo que nos rodea, ya sean personas, ideas, animales o cosas.

#### **2. Euforia**

Ese **sentimiento que nos llena de energía** y nos da un voto de ánimo en el que percibimos la vida o una situación como algo extremadamente maravilloso.

#### **3. Afecto**

Aquella sensación que tenemos **cuando conectamos con alguien positivamente** y generamos un vínculo.

#### **4. Admiración**

El sentimiento que surge **cuando somos capaces de ver lo mejor de alguien** o de algo.

#### **5. Optimismo**

Es ese sentimiento que nos invade **cuando vemos la vida de forma positiva** y la afrontamos de esta misma manera, creyendo que todo sale bien siempre.

#### **6. Satisfacción**

Cuando alguna situación que ha ocurrido termina de forma positiva, o cumple con los objetivos que nos habíamos planteado, tenemos una **sensación de bienestar a la que llamamos satisfacción**.

#### **7. Gratitud**

Experimentamos este tipo de sentimiento **cuando valoramos y agradecemos** lo que alguien más ha hecho por nuestro bienestar.

#### **8. Agrado**

Aquello que sentimos **cuando algo nos gusta o nos resulta agradable**.

### **Sentimientos negativos**

Estos tipos de sentimientos son **los que nos generan cierto tipo de malestar** y que pueden afectar nuestro bienestar negativamente. Estos son:

#### **9. Tristeza**

Es aquel sentimiento que experimentamos cuando nos vemos frente a una situación que **nos es desagradable y nos produce malestar**, entonces nos sentimos abatidas, derrumbadas y lloramos.

#### **10. Enfado**

Cuando creemos que algo vulnera nuestros derechos y nos maltrata tenemos una **sensación de irritabilidad, cólera y disgusto** que llamamos enfado.

#### **11. Odio**

Se trata de aquella **aversión hacia alguien o algo** que sentimos o experimentamos con mucha intensidad.

#### **12. Indignación**

Ese malestar que experimentamos **cuando sucede algo que nos parece injusto** o que nos maltrata.

#### **13. Venganza**

Las ganas que sentimos de hacerle daño a alguien o de **devolverle un acto negativo que tuvo hacia nosotras**. Esto no quiere decir que lo llevemos a cabo, sin embargo, podemos experimentar este tipo de sentimiento.

#### **14. Impaciencia**

Esa sensación de malestar que tenemos **cuando debemos esperar por algo que necesitamos ahora** y de forma inmediata.

#### **15. Celos**

Se trata de esa sensación que se produce en nosotras **cuando creemos que una persona importante para nosotras puede preferir a otra**.

#### **16. Envidia**

Cuando alguien obtiene **cosas que nosotras también deseamos y anhelamos**, y que de alguna forma no podemos obtener.

### **Sentimientos neutros**

Los tipos de sentimientos neutros son los que no influyen negativa o positivamente nuestra conducta.

#### **17. Compasión**

Es **ese sentimiento que experimentamos a través de la empatía** en el que comprendemos el sufrimiento de otro ser y queremos, incluso, aliviarlo. También sucede cuando entendemos las acciones sentimientos de los demás y no los juzgamos por ello.