

EMOZIOEN HIZTEGIA

SAILKAPENA		DEFINIZIOA	FAMILIA BEREKO KIDEAK
Emozio negatiboak	Haserrea	Gutxiago sentiarazten nauen nire aurkako –edo nirea den zerbaitekiko– irainak edo erasoak sortzen duen emozioa, erreminarean, amorruren eta suminaren bidez adierazten dena.	Amorrua, haserre bizia, sumina, mindura, amorrazioa, ernegazioa, herra, errabia, tentsioa, aharra, kolera...
	Beldurra	Arrisku fisiko ustezko edo erreal baina hurbil, konkretu eta suntsigarri batek sortzen duen emozio bizia.	Ikara, izua, sarrakioa (beldur handia), laztura, sustoa, fobia, sosegu eza...
	Tristura	Konponbiderik gabeko galera edo ezbehar batek sortzen duen sufrimendu psikologikoa.	Depresioa, frustrazioa, etsipena, atsekabea, pena, mina, ezkortasuna, melankonia, bakardadea, maitemina, herrimina, gogoeza, abulia...
	Antsietatea	Mehatxu ezezagun existentzial batek sortzen duen ezinegon larria.	Estutasuna, larritasuna, itoaldia, estresa, ardura, egonezina, artegasuna, urduritasuna, grina...
	Lotsa	‘Ni’ ideala nolakoa izan litekeen barneratuta izanda, haren arabera bizi nahi izatean porrot egiteak dakarren sentimendua.	Erruduntasuna, auzo-lotsa, herabetasuna, ziurtasunik eza, apaltasuna, ahalkea, lotsa gorritzea...
	Gorrotoa	Pertsona, gauza edo fenomeno gogaikarri batetik hurbil egoteak sortzen duen hura saihesteko gogo bizia.	Mespretxua, gutxiespena, higuina, garraztasuna, ezinikusia, antipatia, gaitzespena, nazka, bekaitza...
Emozio positiboak	Poza	Pertsona bati zerbaite atsegina gertatzen zaionean sortzen den gogobetetasun emozioa.	Poztasuna, bozkarioa, poz betea, euforia, alaitasuna, bizipoza, gozamena, plazera, dibertsioa, gogobetetasuna...
	Umorea	Alaitasuna sortzen duen pertsonen arteko komunikazio mota bat. Jendearengan barrea eragiteko gaitasuna.	Adierazleak: irria, barrea, barre-algara, karkaila, barre-karkara...
	Maitasuna	Pertsonen arteko estimu sakonari dagokion kontzeptu unibertsala, atxikimenduarekin (lotura afektibo handia) eta adiskidetasunarekin (afinitatea) erlazionatutakoa (batzuetan, ez da elkarrekikoa izaten).	Estimua, adiskidetasuna, samurtasuna, bihozberatasuna, konfiantza, sinpatia, enpatia, maitemina, onarpena, errespetua, atxikimendua, eskerrona, miresmena, begirunea...
	Zoriona	Pertsona batek bere barnean sentitzen duen poz, alaitasun, gozamen, lasaitasun eta maitasun beteko egoera.	Gozamena, atsegina, lasaitasuna, barneko bakea, barne-poza, baretasuna...
Emozio anbiguoak	Ustekabea	Espero ez duzun zerbaiten aurrean erreakzionatzean sentitzen den emozio laburra.	
	Itxaropena	Nahi edo desiratzen dena beteko dela sinestean oinarritzen den emozioa.	
	Errukia	Beste pertsona baten sufrimendua ulertzea eta sentitzea, eta sufrimendu hori saihesteko eta gutxitzeko gogo.	