

Sentimientos cuando mis necesidades están cubiertas

CALMADO/-A

relajado/-a
sereno/-a
tranquilo/-a
en paz
(silencioso/-a)
a gusto
cómodo/-a
confortable

confiado/-a
aliviado/-a
centrado/-a
contento/-a
pleno/-a
satisfecho/-a
meloso/-a

COMPASIVO/-A

cariñoso/-a
abierto/-a
(de corazón)
amoroso/-a
enternecido/-a

afectivo/-a
amigable
simpático/-a
emocionado/-a

FELIZ

divertido/-a
animado/-a
encantado/-a

contento/-a
gozoso/-a
agradado/-a

REFRESCADO/-A

descansado/-a
reavivado/-a
reposado/-a
reactivado/-a
lúcido/-a

VIVO/-A

excitado/-a
entusiasmado/-a
ansioso/-a
energético/-a
apasionado/-a
vibrante

embelesado/-a
extasiado/-a
radiante
cautivado/-a
asombrado/-a
ensimismado/-a

AGRADECIDO/-A

apreciativo/-a
optimista
agradecido/-a
animado/-a
conmovido/-a

CURIOSO/-A

fascinado/-a
inspirado/-a
interesado/-a
envuelto/-a
involucrado/-a
comprometido/-a

CONFIADO/-A

fortalecido/-a
seguro/-a
abierto/-a
orgulloso/-a

Sentimientos cuando mis necesidades NO están cubiertas

CONFUNDIDO/-A

desgarrado/-a
perdido/-a
dudoso/-a
desconcertado/-a
perplejo/-a
aturdido/-a

(tengo) MIEDO

miedoso/-a
asustado/-a
sospechoso/a
en pánico
paralizado/-a
aterrado/-a
aprehensivo/-a

VULNERABLE

frágil
inseguro/-a
reservado/-a
sensible/-a

CELOSO/-A

envidioso/-a

(tengo) FATIGA

abrumado/-a
agotado/-a
exhausto/-a
soñoliento/-a
cansado/-a

SENSACIONES CORPORALES

tenso/-a
apretado/-a
vacío/-a
ahogado/-a
axfisiado/-a

encogido/-a
temboloroso/-a
dolorido/-a
enfermo/-a
débil

INCÓMODO/-A

inestable
turbado/a
incierto/-a
agitado/-a
inquieto/-a
desasosegado/-a

sobresaltado/-a
perturbado/-a
alerta
pesado
enfermizo/-a
alertado/-a

TRISTE

descorazonado/-a
desanimado/-a
melancólico/a
deprimido/-a
apagado/-a
abatido/-a

anhelante
apenado/-a
nostálgico/-a
desesperado/-a
desamparado/-a
desesperanzado/-a

DOLOR

(estoy) sufriendo
(siento) agonía
acongojado/-a
miserable
dolido/-a
solo/-a

culpable
pesaroso/-a
devastado/-a
arrepentido/-a
trastornado/-a
apesadumbrado/-a

MOLESTO/-A

irritado/-a
frustrado/-a
impaciente

disgustado/-a
exasperado/-a

PREOCUPADO

concernido/-a
estresado/-a
nervioso/-a
ansioso/-a
enojadizo/-a
inquieto/-a

APURADO

avergonzado/-a
tímido/-a

ABURRIDO

desconectado/-a
alienado/-a
apatético/-a
frío/-a
adormilado/-a
retraído/-a
impaciente

ENFADADO/-A

molesto/-a
furioso/-a
vengativo/-a
resentido/-a

ODIO

(estoy a) disgusto
hostil
(tengo) aversión
(amargado/-a)
enojado/-a
(siento)desprecio