

# EMOCIONES

cuando mis necesidades **NO** están satisfechas



INTERDEPENDENCIA - CONEXIÓN - COMUNICACIÓN

[www.colmenaenlinea.com](http://www.colmenaenlinea.com)

## **confundida/o**

dividida/o  
dubitativa/o  
dudoso  
indecisa/o  
insegura/o  
titubeante  
perdida/o  
vacilante  
reticente  
desconcertada/o  
perpleja/o  
intrigada/o

## **vulnerable**

frágil  
insegura/o  
reservada/o  
sensible

## **triste**

apesadumbrada/o  
nostálgica/o  
melancólica/o  
desilusionada/o  
desalentada/o  
descorazonada/o  
desanimada/o  
desmoralizada/o  
desmotivada/o

## **miedo**

temerosa/o  
asustada/o  
preocupada/o  
suspica  
apanicada  
paralizada/o  
aterrorizada/o  
aprehensiva/o

## **dolida/o**

sola/o  
en duelo  
pena  
aflicción  
pesar  
agónica/o  
sufrimiento  
desengañada/o

## **agitada/o**

incierto/a  
incertidumbre  
preocupada/o  
intranquila/o  
perturbada/o  
atribulada/o  
afligida/o  
convulsionada/o  
inquieta/o  
apesadumbrada/o

## **fatiga**

abrumada  
quemada  
exhausta/o  
adormilada/o  
cansada/o

## **preocupada/o**

ansiosa/o  
tensa/o  
nerviosa/o  
inquieta/o  
estresada

## **contrariada/o**

molesta/o  
enfadada/o  
irritada/o  
enojada/o  
exasperada/o  
frustrada/o  
impaciente  
disgustada/o  
alterada/o  
trastornada/o  
contrariada/o

## **odio**

hostilidad  
aversión  
amargura  
disgusto  
desprecio  
desden  
menosprecio  
indiferencia

## **avergonzada/o**

incómoda  
apenada  
culpable

## **celosa/o**

envidiosa/o

## **aburrida/o**

entumecida/o  
adormilada/o  
insensible  
paralizada/o  
adormecida/o  
insensibilizada/o  
atontada/o  
anestesiada/o  
aletargada/o  
adormitada/o  
atontada/o  
embotada/o  
entumida/o

*\*\*Esta lista no es ni exhaustiva ni definitiva, es simplemente un punto de partida*

# EMOCIONES

cuando mis necesidades **SI** están satisfechas

[www.colmenaenlinea.com](http://www.colmenaenlinea.com)

## **calmada/o**

relajada/o  
serena/o  
tranquila/o  
en paz  
agusto  
cómoda/o  
en casa  
centrada/o  
confiada/o  
aliviada/o  
contenta/o  
satisfecha/o  
conforme

## **compasión**

ternura  
calidez  
apertura  
amorosa/o  
tocada  
afectada  
enternecida/o  
conmovida/o  
agrado  
familiaridad

## **animada/o**

activa/o  
con energía  
entusiasmada/o  
dispuesta/o  
ávida/o  
ilusionada/o  
energizada/o  
apasionada/o  
vibrante  
regocijada/o  
gozo  
dicha  
feliz  
extasiada/o  
eufórica/o  
radiante  
encantada/o  
fascinada/o  
ilusionada/o  
conmovida/o  
estremecida/o

## **sorprendida/o**

atónita/o  
asombrada/o  
maravillada/o

## **renovada/o**

descansada/o  
animada/o  
alegre / alegría  
reactivada/o  
aclarada/o  
lúcida

## **gratitud**

aprecio  
agradecida/o  
estima  
agrado

## **confianza**

orgullosa/o  
esperanza  
optimista  
fuerte  
poderosa/o  
confiada/o  
convencida/o  
satisfecha/o

## conexión

amor / amor propio  
cuidado / autocuidado  
pertenencia  
cercanía / intimidad  
empatía / compasión  
apreciación / gratitud  
aceptación  
reconocimiento  
reafirmación  
afecto  
atención  
apertura  
confianza  
comunicación  
compartir / intercambio  
dar / recibir  
ternura / suavidad  
sensibilidad /  
amabilidad  
respeto  
ver y ser visto  
escuchar y ser  
escuchado  
comprender y ser  
comprendido  
consideración /  
inclusión, importar  
participación  
apoyo / ayuda / cuidado  
cooperación /  
colaboración  
comunidad /  
compañerismo,  
compañía /  
mutualidad /  
reciprocidad  
consistencia/  
continuidad

## sentido

contribución /  
enriquecer la vida  
presencia / estar  
centrado /  
autoconexión  
esperanza / vision /  
sueño / fé  
claridad / foco/  
concentración  
saber / estar en la  
realidad  
aprender  
consciencia  
inspiración / creatividad  
reto / estímulo  
crecimiento / evolución /  
progreso / expansión  
exploración / desarrollo  
poder/ fuerza interna /  
empoderamiento  
competencia /  
capacidad  
auto-valoración / auto-  
confianza / auto-  
estima / dignidad  
eficacia / efectividad  
importar / formar parte  
tener mi lugar en el  
mundo  
espiritualidad /  
propósito  
liberación /  
transformación  
interdependencia  
simplicidad  
celebración / duelo

## bienestar físico

aire  
nutrición (comida,  
agua)  
luz  
calidez  
descanso, sueño  
movimiento  
ejercicio  
salud  
contacto físico  
expresión sexual  
refugio /  
seguridad/  
protección  
seguridad  
emocional  
protección al dolor  
protección  
comodidad  
supervivencia

## **libertad**

poder de elegir  
autonomía  
independencia  
espacio / tiempo

## **honestidad**

autenticidad  
auto-expresión  
integridad  
transparencia  
realidad /  
verdad

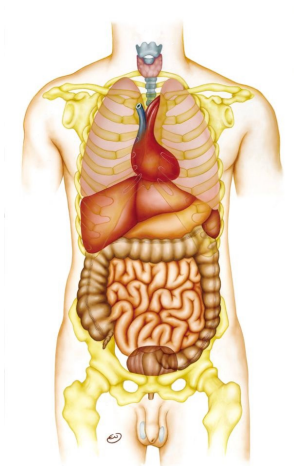
## **juego**

vitalidad  
/dinamismo  
fluidez  
pasión  
espontaneidad  
diversión  
humor / risa /  
ligereza  
descubrimiento /  
aventura  
variedad /  
diversidad  
renovación /  
revitalización

## **armonía**

paz  
belleza  
calma /  
ecuanimidad  
relajación /  
tranquilidad  
facilidad / ligereza /  
sencillez  
orden  
coherencia  
/congruencia  
sostenibilidad  
estabilidad  
/balance  
comunion /  
integridad  
terminación /  
clausura / cierre  
integración /  
procesamiento  
predictibilidad /  
familiaridad  
igualdad

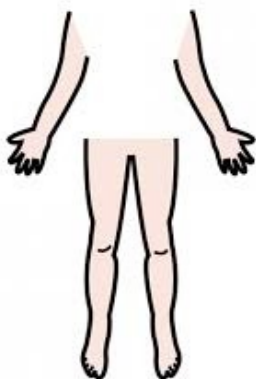
## Víceras (Tórax)



## Gestos



## Extremidades



## Energía



## energía

activado/a  
agitado/a  
asqueado/a  
explosivo/a  
estremecido/a  
inquieta/o  
nerviosa/o  
palpitante  
presionado/a  
tensa/o

alerta  
atento  
agudo/a  
burbujeante  
brillante  
con vida  
completa  
despierto/a  
despabilado/a  
efervescente  
energizado/a  
encendido/a  
fresco/a  
jovial  
lleno/a de vida  
luminoso/a  
prendido  
radiante

### peso

cargado/a  
con un gran peso encima  
densa/o  
pesada/o  
pesar

cómodo/a  
espacioso/a  
ligero/a  
liviano/a

adormecido/a  
aletargado/a  
apagado/a  
aplastado/a  
cansado/a  
débil  
desconectado/a  
drenado/a  
embotado/a  
ensordecido/a  
estrujado/a  
quieto/a  
sin vida  
sin aliento  
sofocado/a  
silencioso/a

### temperaturas

gélida  
helado/a  
congelado/a  
escalofrío  
quemado/a  
en llamas  
caliente  
derretida

bloqueado/a  
apretado/a  
atorado/a  
constreñido/a  
contenido/a  
contraído/a  
cerrado/a  
inmóvil  
paralizado/a  
resistente  
rígido/a  
saturado/a

### movimiento

atolondrada  
enredado/a  
inestable  
girando  
mareado/a  
tambaleante  
tembeleque  
revuelto/a  
vertiginoso/a  
voluble

aliviado/a  
calmado/a  
relajado/a  
abierto/a  
aireado/a  
fluyendo

### textura y consistencia

frágil  
filoso/a  
quebradizo/a  
pegajoso/a  
sensible  
suave  
tierno/a  
torcido/a  
retorcido/a  
vacío/a

### sensaciones físicas

adolorido/a  
cosquilleo  
mariposas  
malestar general  
nudo (en alguna parte del cuerpo)  
piel de gallina  
palpitación  
ruborizado/a  
sudoroso/a  
temboloroso/a