

BANCO DE PALABRAS: ¿QUÉ HAY DEBAJO?

Cuando se les pregunta sobre sus sentimientos, la mayoría de las personas suelen decir que se sienten: mal, triste, nervioso, o bien. Pero debajo de "bien, mal, triste, o nervioso" hay muchas palabras que describen mejor cómo nos sentimos. Tomarse el tiempo para ir más despacio e identificar lo que realmente estamos experimentando puede ayudarnos a sentirnos mejor y puede mejorar nuestras comunicaciones y relaciones con los demás.

Una vez que identifique lo que realmente siente, puede tener una idea de cómo pedir lo que realmente necesita. Por ejemplo: "Me siento enojado. Pero en el fondo me siento ofendido, humillado e impotente. Lo que necesito porque me siento ofendido es que me escuches, me expliques el porqué y me digas que lo sientes".

LISTA DE SENTIMIENTOS (EMOCIONES POSITIVAS)

Admiración

Adoración, afecto, aprecio, deleite, cariño, placer, maravilla, consideración, asombrado, divertido

Afectuoso

Cariñoso, amistoso, amable, simpático, cálido, atento, suave, tierno, apagado, compasivo

Confiado

Audaz, valiente, positivo, seguro, intrépido, optimista, animado, a salvo, poderoso, orgulloso, satisfecho, confiado, fiable, seguro, valiente, empoderado

Emocionado

Entusiasmado, encantado, asombrado, apasionado, divertido, excitado, alerta, curioso, pasmado, deslumbrado, energético, despertado, ansioso, cargado

Eufórico

Dichoso, extasiado, eufórico, entusiasmado, exuberante, radiante, arrebatador, emocionado

Gratitud

Agradecido, reconocido, conmovido, emocionado, apreciativo, con gracia, receptivo, reconocido, endeudado

Incluido

Comprometido, comprendido, apreciado, aceptado, reconocido, afirmado, confirmado, acogido, conectado, apoyado, perteneciente, escuchado, respetado, implicado

Intrigado

Absorto, fascinado, interesado, encantado, entretenido, cautivado, comprometido, ensimismado, curioso, sorprendido

Alegre

Alegre, festivo, alentador, desenfadado, optimista, feliz, alegre, exultante, divertido, eufórico, encantado, jubiloso, esperanzado, contento, complacido

Pacífico

Calmado, tranquilo, confiado, cumplido, armonioso, firme, recogido, compuesto, cómodo, centrado, contento, aliviado, constante, suave, nivelado, tranquilo, quieto, a gusto, satisfecho, relajado, claro, asegurado

Renovado

Estimulado, reabastecido, alborozado, revigorizado, reanimado, animado, restaurado, liberado, animado, apasionado, vibrante, descansado

LISTA DE SENTIMIENTOS (EMOCIONES NEGATIVAS)

Atemorizado

Nervioso, temeroso, asustado, cobarde, aterrorizado, alarmado, en pánico, sospechoso, preocupado, aprensivo

Agitado

Molesto, desorientado, incómodo, inquieto, frenético, irritable, irritado, ofendido, perturbado, preocupado, malhumorado, intranquilo, nervioso, inquieto, molesto

Enojado

Furioso, lívido, enfadado, resentido, odioso, hostil, agresivo, excitado, provocado, enfadado, indignado, a la defensiva.

Molesto

Irritado, frustrado, molesto, impaciente, agravado, disgustado, exasperado, contrariado, perturbado, fastidiado

Ansioso

Tembloroso, angustiado, trastornado, nervioso, agotado, irritable, abrumado, inquieto, estresado, preocupado, agitado

Confusión

Perdido, desorientado, desconcertado, caótico, incierto, encerrado, indeciso, nebuloso, desconfiado, aturdido, desconcertado, nervioso, perturbado, perplejo, vacilante, inmovilizado, ambivalente, desgarrado

Desconectado

Solitario, aislado, aburrido, distante, alejado, apartado, separado, roto, frío, entumecido, retirado, rechazado, fuera de lugar, apático, indiferente, incomprendido, abandonado, alienado

Disgusto

Espantado, horrorizado, aversión, asco, perturbado, repugnante, desprecio, rencoroso, animosidad, hostil, amargo

Desorganizado

Distraído, despeinado, desaliñado, agotado, confuso, desconcertado, desarticulado, desplazado, revuelto

Vergüenza

Incómodo, cohibido, tonto, mortificado, humillado, nervioso, avergonzado, abatido, menospreciado, culpable, deshonrado

Envidia

Celoso, rival, competitivo, codicioso, resentido, anhelante, cohibido, inseguro, inadecuado, nostálgico, deseoso

Indefenso

Paralizado, débil, indefenso, impotente, inválido, abandonado, solo, incapaz, inútil, inferior, vulnerable, vacío, angustiado

Dolor

Herido, remordido, arrepentido, decepcionado, culpable, desconsolado, afligido, triste, agonía, angustia, magullado, aplastado, herido

Tristeza

Desconsolado, decepcionado, desesperanzado, arrepentido, deprimido, pesimista, melancólico, triste, mórbido, pesadez emocional, bajo estado de animo, lúgubre, afligido, desesperación

Estrés

Tensión, presión, abrumado, agotado, tenso, desequilibrado, preocupado, inquieto, malhumorado, angustiado, insatisfecho, agobiado, sobrecargado, presionado, ansioso, conmocionado, frustrado

Cansado

Aburrido, fatigado, agotado, desinteresado, sobrecargado, deshecho, harto, exhausto, agotado física y mentalmente, letárgico, golpeado, somnoliento, mermado

Vulnerable

Inseguro, tembloroso, abierto, dudoso, expuesto, sin vigilancia, sensible, no seguro, inferior, crudo, débil, juzgado, inadecuado