

Emociones básicas

Usa esta lista como punto de partida para nombrar lo que sientes, sin obligarte a elegir perfecto.

Grupo inicial	
Alegría	Confianza
Miedo	Sorpresa
Tristeza	Asco
Enojo	Anticipación

Matices posibles	
Calma	Orgullo
Culpa	Vergüenza
Inquietud	Alivio
Frustración	Ternura

Para ubicarla	
Situación	Cuerpo
Pensamiento	Necesidad
Acción breve	

Emoción más cercana: _____

Dónde la noto: _____

Qué necesito ahora: _____