

Vocabulario emocional

Busca una palabra cercana. Puedes escribir otra si ninguna encaja con tu experiencia.

Miedo y alerta

Miedo

Inquietud

Preocupación

Ansiedad

Susto

Vulnerabilidad

Tristeza y pérdida

Tristeza

Nostalgia

Duelo

Soledad

Desánimo

Vacío

Enojo y límites

Enojo

Irritación

Resentimiento

Frustración

Indignación

Impaciencia

Alegría y conexión

Alegría

Gratitud

Orgullo

Calma

Ternura

Alivio

Palabra más cercana: _____

Matiz o mezcla: _____

Qué quiero hacer con esto: _____