Vocabulario emocional

Recorre las familias y quédate con la palabra que más se acerque a lo que sientes.

Miedo y alerta

Miedo	**Ansiedad**	**Angustia**	**Inquietud**
Nerviosismo	**Preocupación**	**Agobio**	**Vulnerabilidad**

Tristeza y pérdida

Tristeza	**Desánimo**	**Soledad**	**Nostalgia**
Melancolía	**Vacío**	**Desesperanza**	**Duelo**

Enojo y límites

Enojo	**Rabia**	**Frustración**	**Irritación**
Impaciencia	**Indignación**	**Resentimiento**	**Hartazgo**

Vergüenza y culpa

Vergüenza	**Culpa**	**Inseguridad**	**Timidez**
Arrepentimiento	**Remordimiento**	**Humillación**	**Incomodidad**

Alegría y conexión

Alegría	**Entusiasmo**	**Ilusión**	**Gratitud**
Ternura	**Cariño**	**Orgullo**	**Afecto**

Calma y alivio

Calma	**Alivio**	**Serenidad**	**Tranquilidad**
Confianza	**Seguridad**	**Satisfacción**	**Esperanza**

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD
Escanea y agenda con un psicólogo