

# Sentimientos

Darle un nombre a cómo nos sentimos puede ayudar a calmarnos.

- Ve la lista de sentimientos. ¿Cuáles describen cómo te sientes en este momento?
- Toma un respiro profundo. Exhala y déjalo todo salir.
- Inténtalo de nuevo en un rato y vee cómo te sientes.

## ¿Cómo te sientes en este momento?

abrumado  
aburrido  
aislado  
ansioso  
apenado  
aprensivo  
asqueado  
asustado  
atrapado  
avergonzado  
celoso  
cohibido  
confundido  
deprimido  
desconsolado  
desesperanzado  
enojado  
exhausto  
frustrado

furioso  
herido  
incierto  
incómodo  
inquieto  
inseguro  
irritado  
malhumorado  
melancólico  
molesto  
nervioso  
perdido  
preocupado  
resentido  
solitario  
sospechoso  
tenso  
triste

afortunado  
agradecido  
alegre  
aliviado  
amoroso  
apasionado  
apreciativo  
asombrado  
aventurero  
calmado  
capaz  
cariñoso  
cómodo  
determinado  
dinámico  
dispuesto  
emocionado  
en paz  
encantado  
energético  
entusiasmado  
esperanzado  
feliz  
inspirado  
interesado  
juguetón  
libre  
merecedor  
optimista  
orgullosa  
paciente  
refrescado  
relajado  
satisfecho  
seguro  
sereno  
valiente