



CRISIS ATHLETE™

# EMOCIONES DESCRIPTIVAS

Aumentar tu vocabulario emocional y aprender a identificar tus emociones puede ayudarte a regularlas y manejarlas de la manera mas efectiva.

## sentimientos cuando las necesidades estan satisfechas



### SATISFECHO(A)

CONTENTO,  
CUMPLETO, SEGURO



### ALIVIADO(A)

COMPLACIDO, COMPUESTO,  
TRANQUILO, CONSOLADO,  
LIGERO



### EN PAZ

CALMADO, CENTRADO,  
CALLADO, TRANQUILO,  
SERENO



### AGRADECIDO(A)

APRECIATIVO, HUMILDE,  
CONMOVIDO



### ESPERANZADO(A)

ALENTAR,  
OPTIMISTA



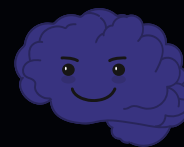
### CARIÑOSO(A)

AMISTOSO, AMORO,  
COMPENSADO, TIERNO,  
CÁLIDO



### COMPROMETIDO(A)

ABSORBIDO, ENCANTADO,  
ALERTO, ESTAR ABSORTO,  
ENTRANCE, INVOLUCRADO



### SEGURO(A)

ACEPTADO, EMPODERADO,  
IMPORTANTE, ORGULLOSO,  
VALIOSO, VALE LA PENNA,  
SEGURO DE SÍ MISMO



### CURIOSO(A)

AVENTURERO,  
INTERESADO, INTRIGADO,  
INQUISITIVO, FASCINADO,  
HECHIZADO, ESTIMULADO



### REFRESCADO(A)

ANIMADO, REJUVENECIDO,  
RENOVADO, REVIVIDO  
DESCANSADO,  
RESTAURADO



### RELAJADO(A)

CÓMODO,  
DESPREOCUPADO,  
AGUSTO, ABIERTO,  
PLASIENTO



### ALEGRE

DIVERTIDO, BOYANTE,  
ENCANTADO, EUFORICO,  
EXTÁTICO, CONTENTO,  
LLENO DE ALEGRIA, JUBILOSO



### INSPIRADO(A)

ASOMBRADO, INSPIRADO,  
DESLUMBRADO,  
EMOCIONADO, ELEVADO



### EMOCIONADO(A)

VIVO, ASOMBRADO,  
ANIMADO, ENERGÉTICO,  
ENTUSIASMADO,  
EUFORICO, VIGORIZADO,  
APASIONADO



### EXITANTE(A)

EXTASIADO, EUFORICO,  
CAUTIVADO, ATURDIDO,  
RIDICULO, VIVAZ



### FELIZ

ALEGRE, ENCANTADO,  
JUGUETON, CONTENTO,  
RADIANTE





CRISIS ATHLETE™

# EMOCIONES DESCRIPTIVAS

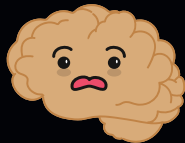
Aumentar tu vocabulario emocional y aprender a identificar tus emociones puede ayudarte a regularlas y manejarlas de la manera mas efectiva.

## sentimientos cuando las necesidades no estan satisfechas



### DOLOR

AGONÍA, ANGUSTIA, DUELO, DEVASTADO, HERIDO, MISERABLE, CON EL CORAZÓN ROTO



### CONMOCIONADO(A)

ATERRADO, CONSTERNADO, HORRORIZADO, SOBRESALTADO, SORPRENDIDO



### TRISTE

DEPRIMIDO, ABATIDO, DESANIMADO, PENA, MELANCOLIA, TRISTEZA, INFELIZ



### DESCONECTADO(A)

ALEJADO, APÁTICO, SEPARADO, DISTANTE, INDIFERENTE, RETIRADO



### CANSADO(A)

DERROTADO, AGOTADO, EXHAUSTO, FATIGADO, APÁTICO, SOÑOLIENTO, LENTO, DESGASTADO



### ANHELO

DESESPERADO, VACÍO, ENVIDIOSO, NOSTÁLGICO, MELANCOLICO, INSATISFECHO



### AVERGONZADO(A) CONFUNDIDO(A)

DESMORALIZADO, TIMIDO, DISGUSTADO, HUMILLADO, DESHONRADO, MORTIFICADO

DESCONCERTADO, ATURDIDO, INSEGURO, DUDOSO, PERDIDO, PERPLEJO



### VULNERABLE

FRÁGIL, INDEFENSO, INSEGURO, SENSIBLE



### ATEMORIZADO(A)

APRENSIVO, TEMEROSO, ASUSTADO, VACILANTE, DESCONFIADO, PARANOICO, PETRIFICADO, INCONSTANTE



### ANSIOSO(A)

INQUIETO, TENSO, NERVIOSO, PREOCUPADO



### INQUIETO

ALARMADO, PERTURBADO, INQUIETO, PREOCUPADO, CONFUNDIDO, INCOMODO, NERVIOSO, INESTABLE



### ENOJO

ENFURECIDO, FURIOSO, INDIGNADO, ENOJADO, DISGUSTADO



### MOLESTO(A)

EXASPERADO, FRUSTRADO, IMPACIENTE, IRRITADO, FURIOSO, AGITADO, ENFADADO



### HOSTIL

ANTAGONISTA, DESPRECIO, DISGUSTO, ODIOS, HORRORIZADO, REPULSIVO, VENGATIVO



### ESTRESADO(A)

ABRUMADA, PRESIONADO, PREOCUPADO, TENSO

