

¿CUÁL ES EL MOTIVO DE FONDO?

Tomarse el tiempo para ir más despacio e identificar lo que realmente estamos experimentando puede ayudarnos a sentirnos mejor y puede mejorar nuestras comunicaciones y relaciones con los demás.

Utilizando las indicaciones que aparecen a continuación, piense en una acción específica (podría ser algo que usted hizo, o algo que hizo otra persona) o una situación y complete el espacio en blanco para identificar el motivo de fondo. La lista de sentimientos de esta página puede ayudarlo a construir su colección mental de sentimientos. Este tipo de actividad requiere práctica, pero una vez que empiece a hacerla le resultará más fácil con el tiempo.

ME SENTÍ MAL CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ TRISTE CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ ENOJADO CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ BIEN CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

ME SENTÍ FELIZ CUANDO _____

(ACCIÓN O SITUACIÓN). PERO LO QUE REALMENTE SENTÍA ERA _____, Y _____.

TÓXICO O INACEPTABLE

Admiración

Adoración
Afecto
Agradecimiento
Deleite
Cariño
Placer
Respeto
Asombro

Afectuoso

Atento
Amable
Amoroso
Solidario
Cálido
Afectuoso
Tierno
Empático
Compasivo

Confiado

Audaz
Valiente
Positivo
Intrépido
Optimista
Motivado
Poderoso
Orgullosos
Confiado
Seguro
Valeroso
Empoderado

Emocionado

Entusiasta
Encantado
Asombrado
Apasionado
Excitado
Alerta
Sorprendido
Deslumbrado
Energético
Despierto
Entusiasmado
Impulsado

Eufórico

Dichoso
Extático
Entusiasmado
Enardecido
Exuberante
Radiante
Vehemente
Deslumbrado

Gratitud

Agradecido
Honrado
Emocionado
Conmovido
Gratificado
Reconocido
En deuda con

Incluido

Comprometido
Comprendido
Apreciado
Aceptado
Retribuido
Confirmado
Reconocido
Bienvenido
Conectado
Respaldado
Escuchado
Respetado
Involucrado

Intrigado

Adentrado
Fascinado
Interesado
Encantado
Entretenido
Cautivado
Comprometido
Absorto
Curioso
Sorprendido

Alegre

Contento
Festivo
Serenos
Optimista
Complacido
Feliz
Entusiasmado
Encantado
Jubiloso
Esperanzado
Deleitado
Dichoso

Pacífico

Calmado
En paz
Confiado
Satisfecho
Enfocado
Sosegado
Impávido
Cómodo
Centrado
Conforme
Aliviado
Relajado
Equilibrado
Descansado
Calmos
A gusto
Satisfecho
Relajado
Despejado
Aliviado

Renovado

Estimulado
Repuesto
Eufórico
Reavivado
Reanimado
Restaurado
Liberado
Lleno de vida
Apasionado
Vibrante
Descansado

SENTIMIENTOS NEGATIVOS

Atemorizado

Nervioso
Intimidado
Asustado
Cobardemente
Aterrorizado
Alarmado
En pánico
Desconfiado
Preocupado
Apreensivo

Agitado

Molesto
Incómodo
Inquieto
Frenético
Irritable
Ofendido
Perturbado
Alterado
Inquieto
Desconcertado
Aquejado
Molesto

Enojado

Furioso
Lívido
Iracundo
Resentido
Odioso
Hostil
Agresivo
Nervioso
Hostigado
Indignado
A la defensiva

Ansioso

Inestable
Angustiado
Tenso
Inquieto
Exhausto
Irritable
Agitado
Abrumado
Aquejado
Preocupado
Aturdido

Confusión

Perdido
Desorientado
Desconcertado
Caótico
Incierto
Atascado
Indeciso
Confuso
Aturdido
Despistado
Aturdido
Perturbado
Perplejo
Dubitativo
Inmovilizado
Ambivalente
Herido

Desconectado

Solitario
Aislado
Aburrido
Distante
Ajeno
Indistinto
Alejado
Quebrado
Esquivo
Anonadado
Retirado
Rechazado
Fuera de lugar
Indiferente
Incomprendido
Abandonado
Alienado

Disgusto

Conmocionado
Horrorizado
Perturbado
Repugnante
Despreciado
Vengativo
Animosidad
Hostil
Reacio

Vergüenza

Extrañeza
Cohibido
Torpe
Mortificado
Humillado
Aturdido
Apenado
Avergonzado
Decaído
Culpable
Deshonrado

Envidia

Celosos
Competitivo
Codicioso
Resentido
Anhelante
Inseguro
Inadecuado
Expectante

Indefenso

Paralizado
Débil
Desamparado
Impotente
Inválido
Abandonado
Solo
Incapaz
Inútil
Inferior
Vulnerable
Vacío
Afligido

Dolor

Con remordimientos
Arrepentido
Decepcionado
Culpable
Apenado
Miserable
Agonía
Angustia
Lastimado
Abatido

Tristeza

Dolido
Decepcionado
Desesperado
Arrepentido
Deprimido
Pesimista
Melancolía
Afligido
Oprimido
Decaído
Desanimado
Miserable

Estrés

Abrumado
Exhausto
Inquieto
Enfadado
Angustiado
Insatisfecho
Agobiado
Sobrecargado de trabajo
Ansioso
Conmocionado
Frustrado

Cansado

Aburrido
Fatigado
Agotado
Desinteresado
Desgastado
Harto
Extenuado
Exánime
Consumido
Letárgico
Sonnolento
Fulminado

Vulnerable

Inseguro
Expuesto
Desprotegido
Sensible
Inseguro
Inferior
Débil
Juzgado
Inadecuado