Lista de emociones

Esta lista de emociones y sentimientos reúne las 53 palabras de Brimmy en 8 familias, cada una con una explicación breve. La palabra exacta te ayuda a notar lo que sientes y contarlo, a ti o a tu terapeuta.

Ansiedad

ansiedad — Siento inquietud, como si algo fuera a pasar
miedo — Algo me parece peligroso, quiero protegerme o alejarme
nervios — Un cosquilleo por dentro antes de algo importante
inseguridad — Dudo de que salga bien
desconcierto — No sé qué hacer ahora
pánico — El miedo llega de golpe y con fuerza, cuesta calmarse

Alegría

alegría — Me siento bien, quiero sonreír
curiosidad — Quiero saber, entender, probar
ilusión — Espero con ganas algo bueno
esperanza — Creo que puede salir bien
orgullo — Valoro lo que logré yo o lo que lograron mis seres queridos
admiración — Alguien o algo me impresiona mucho

Tristeza

tristeza — Tengo el ánimo bajo y quiero silencio
añoranza — Me hace falta alguien o algo, y quisiera tenerlo cerca
soledad — Me falta conexión con la gente
decepción — Esperaba una cosa y pasó otra
vacío — Por dentro no queda nada, como si todo se hubiera agotado
impotencia — Quiero cambiarlo, pero no puedo
pesar — Lamento que haya salido así
duelo — Me duele una pérdida
desesperanza — Parece que nada va a cambiar
apatía — No tengo ganas de nada, nada me afecta
aburrimiento — Nada me interesa, el tiempo no pasa

Calma

calma — Todo va a su ritmo, nada me inquieta
alivio — Algo se soltó y todo pesa menos
satisfacción — Hice lo suficiente, todo está en su lugar
confianza — Tengo en qué apoyarme: puedo con esto
seguridad — Aquí estoy a salvo, no necesito estar en guardia

Enojo

enojo — Algo me afectó y quiero defenderme
irritación — Cualquier detalle me molesta y me estorba
resentimiento — Me duele cómo me trataron
indignación — Me parece injusto y quiero decirlo
asco — Quiero apartarme: «¡puaj!»
envidia — Quiero lo que tiene otra persona
celos — Me da miedo perder la atención o la cercanía de alguien

Calidez

calidez — Siento algo suave y bueno por dentro
amor — Un vínculo fuerte, alguien me importa mucho
ternura — Quiero cuidar a alguien con delicadeza
cercanía — Siento conexión, me escuchan
gratitud — Valoro lo que me dieron o lo que tengo
compasión — Me llega el dolor de otra persona y quiero apoyarla
cariño — Algo tan tierno que me saca una sonrisa

Vergüenza y culpa

vergüenza — Quiero esconderme, como si algo en mí estuviera mal
culpa — Siento que algo que hice le hizo daño a alguien
incomodidad — No sé muy bien cómo actuar ni dónde ponerme
vulnerabilidad — Me siento sin coraza frente a los demás
arrepentimiento — Quiero reparar lo que hice
humillación — Hirieron mi dignidad

Mixtas

sorpresa — Algo inesperado — puede ser agradable o no
dulce tristeza — Siento tristeza y calidez a la vez
nostalgia — Me gusta recordar, y me entristece un poco que ya haya pasado
ambivalencia — Lo quiero y a la vez me da miedo
enternecimiento — Algo me conmovió hasta las lágrimas