



IG: @expresareemociones

<https://expresareemociones.com/descargas/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/expresar-emociones>

## VOCABULARIO EMOCIONAL

### ➤ Sentimientos de BIENESTAR o necesidades SATISFECHAS

Abierto	Brío	Emocionado	Importante	Realizado
Absorto	Calmado	Empática	Increíble	Receptivo
Aceptado	Capaz	Empoderado	Independiente	Reconfortado
Acogido	Cariñoso	Emprendedor	Inspirado	Regocijado
Activo	Cautivado	Enamorado	Íntegro	Relajado
Admiración	Cercano	Encantado	Interesado	Renacido
Adorada	Comfortable	Energético	Íntimo	Renovado
Afable	Cómodo	Enfocado	Intrépido	Respetado
Afectuoso	Compasivo	Entretenido	Introspección*	Sano
Afortunado	Competente	Entusiasmado / Entusiasta	Jocoso	Satisfecho
Agradable	Complacido	Equilibrado	Jovial	Seguro
Agradecido	Complaciente	Esperanzado	Jubiloso	Sensible
Agusto	Comprendido	Estima	Juguetón	Sensual
Alborozado	Comprensivo	Estimulado	Liberado	Sentimental
Alegre	Comprometido	Estoico	Libre	Sereno
Aliviado	Condescendiente	Estupendo	Ligero	Sociable
Amable	Confiado	Estupor	Luchador	Solidario
Amor	Conmovido	Eufórico	Lúcido	Sosiego
Amoroso	Considerado*	Excitado	Maravillado	Suficiente*
Animado	Consolado	Expansivo	Meloso	Superior*
Apacible	Contento	Expectante	Motivado	Templanza
Apaciguado	Contricción*	Extasiado	Neutral	Tenaz
Apasionado	Cordial	Exuberante	Optimista	Ternura
Apegado	Curioso	Exultante	Orgullosa	Tierno
Apoyado	Deleitado	Fascinado	Osadía	Tolerante
Aprobado	Desapegado	Feliz	Paciente	Tranquilo
Arrobamiento	Descansado	Festivo	Pacífico	Válido
Asertivo	Deseoso	Firme	Paz	Valiente
Asombrado	Deslumbrado	Fortalecido	Peculiar	Valorado
Atraído	Despejado	Fuerte	Placer / Placentero	Vehemencia
Audaz	Despreocupado	Generoso	Pleno	Vigoroso
Auténtico*	Dichoso	Gozoso	Poderoso	Vivo
Autocomplaciente	Divertido	Hiperactivo	Preparado	
Bendecido	Dulzura	Honorable	Próspero*	
Benevolente	Ecuánime	Humilde	Provocativo	
Bienaventurado	Efusivo	Ilusionado	Prudente	
Bondadoso	Embelesado	Imperturbable	Radiante	

\*Creencia que suele mencionarse como si fuera sentimiento, pero no lo es. Es importante reconocerla pues es el origen del sentimiento.



IG: @expresaremociones

<https://expresaremociones.com/descargas/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/expresar-emociones>

## ➤ Sentimientos de MALESTAR o necesidades INSATISFECHAS

Abandonado*	Apocado	Degradado*	Desprestigiado*
Abatido	Aprehensivo	Dependiente	Desquiciado
Aberración	Arrepentido	Deprimido	Destrozado
Aborrecido	Arrogante	Derrotado	Destruído
Abrumado	Áspero	Desagrado	Desvalido
Aburrido	Asqueado / Asco	Desalentado	Desvalorizado
Abuso*	Asustado	Desamor	Desventurado
Achicado	Atacado*	Desamorado*	Detestable
Acobardado	Atemorizado	Desanimado	Devaluado
Acongojado	Aterrado	Desaprobado	Devastado
Acorralado*	Aterrorizado	Desasosegado	Discordante
Afligido	Atónito	Desatendido*	Discriminado
Agitado	Atormentado	Desazonado	Disgustado
Agobiado	Aturdido	Desconcertado	Displicencia
Agonía	Ausente*	Desconfiado	Distanciado / Distante
Agotado	Avergonzado	Desconsiderado	Distraído*
Agraviado*	Aversivo	Desconsolado	Dolido
Agresivo	Banalidad	Descontento	Dominado*
Aislado	Beligerancia	Descorazonado	Drenado
Alarmado	Cabisbajo	Desdén	Duelo
Alborotado*	Cansado	Desdeñado	Empalagado
Alerta	Celoso	Desdichado	Encolerizado / Colérico
Aletargado	Coaccionado*	Desencantado	Enérgico
Alicaído	Condolencia	Desengañado	Enfadado
Alienado	Conflictivo	Desesperado	Enojado
Alterado	Conflictuado	Desesperanzado	Envidia
Amargado	Confundido	Desfavorecido*	Escandalizado
Ambivalente	Conmocionado	Desgano	Escéptico
Amenazado*	Consternado	Desgastada	Espantado
Angustiado	Contrariado	Desgraciado	Estafado*
Anhelante	Crítico	Desidia	Estancado
Añoranza	Cruel	Desilusionado	Estremecido
Anormal*	Culpable	Desmotivado	Estresado
Ansioso	Débil	Desolado	Estupefacto
Apartado	Decaído	Desorientado*	Evasivo
Apático	Decepcionado	Despreciado*	Exaltado
Apenado	Defraudado	Desprecio	Exasperado

\*Creencia que suele mencionarse como si fuera sentimiento, pero no lo es. Es importante reconocerla pues es el origen del sentimiento.



IG: @expresaremociones

<https://expresaremociones.com/descargas/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/expresar-emociones>

Excluido*	Inseguro	Pasivo	Solo
Exhausto	Insignificante	Pasmado	Sombrío
Explotado*			
Expuesta	Insuficiente	Pena / Dolor	Sometido*
Fastidiado	Insultado*	Perdida*	Sorprendido
Fatigado	Intempestivo	Perezoso	Sospechoso
Forzado*	Intimidado*	Perplejo	Subvalorado*
Frágil	Intolerante	Perturbado	Sufrimiento*
Frenético	Intranquilo	Pesaroso	Sumiso
Fríos	Intrigado	Pesimista	Superfluo*
Frustrado	Inútil	Petulante	Susceptibles
Furioso / Enfurecido	Invasivo*	Pobre	Suspicious
Hastiado	Invisible*	Postrado	Taciturnos
Herido	Iracundo	Preocupado	Temor / Temeroso
Horror / Horrorizado	Irrespetado	Presionado*	Tenso
Hostil	Irritado	Provocado	Terrible
Humillado*	Lástima	Pusilánime	Terror
Hundida*	Malestar	Rabioso	Timado*
Huraño	Malhumorado	Reacio	Tirria
Ignorado	Maltratado*	Rebajado*	Traicionado*
Impaciente	Manipulado*	Rebelado / Rebelde	Trastornado
Impotente	Mediocre	Receloso	Tristes
Impresionado	Melancólico	Rechazado*	Turbado
Inadecuado	Menosprecio*	Remordimiento*	Ultrajado*
Incapaz	Mezquino*	Rencoroso	Utilizado*
Incómodo	Miedo	Renuente	Vacío
Incomprendido*	Miserable	Reprimido	Vencido
Incrédulo	Molesto	Repugnancia	Vengativo
Indeciso	Mortificado	Repulsivo	Violado
Indefenso	Nervioso	Resentido	Violento
Indiferente	Nostálgico	Resignación	Vulnerable
Indignado	Obligado*	Retraído	
Inestable	Obstinación*	Ridiculizado	
Inexpresivo	Odio	Sarcástico	
Infeliz	Odioso	Sentencioso	
Inferior	Olvidado*	Separado	
Inquieto	Pánico	Shockeado	
Insatisfecho	Paralizado	Sobresaltado	

\*Creencia que suele mencionarse como si fuera sentimiento, pero no lo es. Es importante reconocerla pues es el origen del sentimiento.