

Términos para designas distintas emociones

Enfadado	Triste	Ansioso	Herido	Avergonzado	Feliz
Cascarrabias	Decepcionado	Asustado	Celoso	Aislado	Agradecido
Frustrado	Apenado	Estresado	Traicionado	Autoconsciente	Confiado
Molesto	Arrepentido	Vulnerable	Aislado	Solitario	Cómodo
A la defensiva	Deprimido	Confundido	En shock	Inferior	Satisfecha
Resentido	Paralizado	Perplejo	Desfavorecido	Culpable	Relajado
Disgustado	A punto de llorar	Preocupada	Perjudicado	Asqueado	Aliviada
Impaciente	Pesimista	Escéptico	Victimizada	Culpable	Entusiasmado
Ofendido	Abatido	Precavida	Afligida	Patético	Eufórica
Irritado	Desilusionado	Nervioso	Abandonada	Confusa	Confiado

A medida que etiquetes tus emociones, puntúalas también en una escala del 1 al 10.

Preguntate.

¿Con que profundidad siento la emoción que aparece?

¿Cuál es su urgencia o su intensidad?

¿Te hace esto escoger un grupo distinto de palabras?

Ahora a escribir

Puedes hacer esto cada día, pero es importante que lo pongas en práctica cuando pases por una época difícil o por una gran transición, o si te sientes en estado de agitación emocional.

- Pon un temporizador durante veinte minutos.
- En un cuaderno o un ordenador, escribe sobre tus experiencias emocionales de la semana, mes o año.
- No intentes que sea un escrito perfecto o legible, déjate llevar.
- Al final, no tienes que guardar el documento. La idea es que esos pensamientos ahora han aflorado y están sobre la página o la pantalla.

Cuando trates de entender las emociones de otra persona, también puedes usar estas tres posibilidades:

- Ampliar el vocabulario
- Percibir la intensidad de una emoción
- Escribirlo todo.