

## CÓMO EXPRESAR EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

### EMOCIONES

<b>ALEGRÍA</b>	Me siento de buen humor	Me siento ilusionado/a	Me siento contento/a	Me siento eufórico/a	Me siento feliz	Me encanta
<b>TRISTEZA</b>	Me siento solo/a	Me siento decepcionado/a	Me siento desganado/a	Me siento desmotivado/a	Estoy sufriendo	Me pone triste
<b>IRA – ENFADO</b>	Me pone furioso/a	Me siento molesto/a	Me pone de mal humor	Siento que es injusto	Me siento desconfiado	Siento celos
<b>MIEDO</b>	Siento pánico	Me pone nervioso/a	Me da susto	Me siento inseguro/a	Siento preocupación	Siento incertidumbre
<b>ASCO</b>	No me gusta	Siento asco	Me repele	Siento ganas de vomitar	Se me revuelve el estómago	Me echa para atrás
<b>SORPRESA</b>	Estoy asombrado/a	Estoy impresionado/a	Me siento confuso/a	Siento curiosidad	Estoy sorprendido/a	Me siento desconcertado/a

### SENTIMIENTOS

<b>VERGÜENZA</b>	Me siento ridículo/a	Siento timidez	Me da corte	Siento inseguridad	Me siento criticado/a	Me siento vulnerable
<b>AMOR</b>	Siento cariño	Siento respeto	Siento confianza	Estoy encantado/a	Siento gratitud	Me gusta
<b>RECHAZO</b>	Me siento excluido/a	Me siento rechazado/a	Siento que no existo	Siento que no me quieren	Siento que no formo parte	Siento que no es mi lugar
<b>CALMA</b>	Me siento tranquilo/a	Siento paz	Me siento sereno/a	Me siento a gusto	Estoy relajado/a	Estoy en la gloria