

DICCIONARIO EMOCIONAL



A veces estoy triste



CHASCO
DECEPCION
DESLUSION

SENTIMOS:
Cuando descubrimos que lo que creíamos no es verdad, o no va a pasar.



MELANCOLIA
AÑORANZA
SAUDADE
MORRIÑA
NOSTALGIA

SENTIMOS:
Cuando sentimos que alguien o algo nos falta. Nos entristecemos cuando lo recordamos.

A veces sentimos debilidad, fatiga en el cuerpo, sensación de vacío, falta de energía, y cuando dura mucho sentimos:

DEPRESION
DESANIMO
PESIMISMO



Cuando te sientes desprotegido, y crees que nadie te puede ayudar, cuando parece que los amigos no te apoyan y te sientes solo.

SENTIMOS:

ABANDONO
DESAMPARO
SOLEDAD





Cuando estás feliz disfrutas la música.

Cuando estás triste entiendes la letra.

INFELICIDAD PESAR

LASTIMA PENA

DECAIMIENTO

Es un estado de ánimo opuesto a la alegría. Todos estamos tristes en algún momento. A veces dura solo un rato, otras dura más. Y SENTIMOS:

LA TRISTEZA

HUMILLACIÓN

FUSTRACIÓN

FASTIDIO

DISGUSTO

FRACASO



Nos sentimos molestos, tristes, cuando no conseguimos lo que queremos o lo que esperamos.

A veces decimos que estamos cansados, cuando en realidad estamos tristes. Sentimos falta de energía, de ganas.

Podemos sentir la **TRISTEZA** en diferentes lugares de nuestro cuerpo. A veces es una presión en el corazón o un nudo en la garganta. A veces es leve y otras es intenso.

ABURRIMIENTO

APATÍA

DESGANA



DOLOR

DUELO

SUFRIMIENTO

HIPOCONDRIA

