



cathy calderón
de la **barca**

Conoce tus Emociones

¿Conoces todas las emociones? Aquí hay una lista para que las **identifiques**. Una vez que las hayas leído comienza la siguiente actividad.

Principales: Miedo, enojo, felicidad, vergüenza, dolor, tristeza.

Describe las sensaciones en tu cuerpo cuando **sientes** alguna de estas emociones:

Abatido	Avergonzada/ o	Contraída/ o
Abierta/ o	Aversión	Criar
Abrigar	Azorada/ o	Culpa
Abrumada/ o	Caliente	Cultivar
Agotada/ o	Calma	Curiosidad
Agradecida/ o	Cautivada/ o	Cómoda/ o
Alarmada/ o	Celos	Depresivo
Alegría	Cercana/ o	Desalentada/ o
Aletargada/ o	Cobijada/ o	Desapegada/ o
Amargura	Compasión	Desconectada/ o
Ambivalente	Complacida/ o	Desconfiada/ o
Amor	Completa/ o	Desconsolada/ o
Angustiada/ o	Comprometida/ o	Descorazonado
Anheló	Conexión	Deseosa/ o
Apasionada/ o	Confiada/ o	Desesperada/ o
Aprehensiva/ o	Confianza	Desesperanzada/ o
Armonía	Confundida/ o	Desilusionada/ o
Arrepentida/ o	Conmovida/ o	Desolada/ o
Asco	Considerada/ o	Desorientada/ o
Asombro	Consternada/ o	Despierta/ o
Aturdida/ o	Contenta/ o	Devastada/ o



cathy calderón
de la **barca**

Conoce tus Emociones

Discriminada/ o	Indiferente	Sombría/ o
Disponibile	Inocencia	Sorprendida/ o
Distanciada/ o	Insegura/ o	Tensión
Distante	Inspirado	Terror
Dolor	Intrigada/ o	Triste
Duda	Irritable	Tristeza
Dudosa/ o	Jugueteón/ a	Unida/ o
Egoísta	Juzgada/ o	Vacía/ o
En agonía	Libertad	Valiente
Encantada/ o	Melancólica/ o	Valorada/ o
Enfadada/ o	Miedo	Vergüenza
Enojada/ o	Miserable	Viva/ o
Entereza	Molesta/ o	
Entusiasmo	Nerviosa/ o	
Entusiasta	Nostálgica/ o	
Envalentonada/ o	Odio	
Envidiosa/ o	Organizada/ o	
Estable	Pavor	
Eufórica/ o	Paz	
Excitada/ o	Pena	
Exhausta/ o	Pereza	
Felicidad	Perturbada	
Ferviente	Pánico	
Flexible	Rabia	
Frágil	Receptiva/ o	
Fría/ o	Rechazada/ o	
Fuerte	Repulsión	
Furiosa/ o	Resentida/ o	
Gratitud	Satisfecha/ o	
Hostil	Segura/ o	
Humillada/ o	Seguridad	
Impaciente	Sensible	
Incomoda/ o	Solitaria/ o	



cathy calderón
de la **barca**

Conoce tus Emociones

Instrucciones

Para conocer la manera en la que las emociones se expresan, cuando estes triste, enojada/ o, alegre, feliz, aburrida/ o, cansado, dolida/ o, rabiosa/ o, sintiendo rechazo, soledad, etc. Dibuja un mandala y observa la diferencia en los colores que eliges. Usa el silencio a la hora de dibujar para conocer tu mundo emocional.

