



Sentimientos y emociones que podemos experimentar cuando las necesidades NO están satisfechas.

<p><u>Tristeza</u></p> <p>Apenadx Desanimadx Desilusionadx Solitarix Abatidx Descorazonadx Melancólicx Inconsolable Desesperadx Apáticx Pesimista Triste Desprimido "Bicho Bola"</p>	<p><u>Miedo</u></p> <p>Asustadx Temerosx Temblorosx Aterrorizadx Espantadx Con pánico Agitado Insegurx Incómodx Tensx Alarmadx Paralizadx Inerte Impotente Acongojadx Pequeñx</p>	<p><u>Repugnancia</u></p> <p>Distante Indiferente Fríx Resentidx Amargadx Asqueadx Indignadx Rencorosx Cerradx Desconectadx Incómodx</p>	<p><u>Vergüenza</u></p> <p>Arrependidx Tímidx Inhibidx Cohibidx Incómodx Escandalizdx</p>	<p><u>Enfado</u></p> <p>Molestx Disgustadx Descontentx Furiosx Indignadx Enfadadx Malhumoradx Irritadx Hartx Crispadx Hostil Cabreadx Violentx Agresivx</p>	<p><u>Cansancio</u></p> <p>Cansadx Débil Superadx Exhaustx Abatidx Saturadx Desanimadx Desinteresadx Desmotivadx Adormecidx Aburridx Rutinarix Impotente Decaídx Frustradx Desconectadx</p> <p>Hartx Sin energía Abrumadx Fatigadx Agotadx</p>
<p><u>Dolor</u></p> <p>Dolidx Heridx Afectadx Destrozadx Frágil Sensible Vulnerable</p>	<p><u>Anhele</u></p> <p>Añoradx Nostálgicx Melancólicx Solx Deseosx Envidiosx Celosx</p>	<p><u>Inseguridad</u></p> <p>Confusx Enturbiadx Perdidx Insegurx Indecisx Contrariadx Desorientadx Pensativx Perturbadx Trastornadx Dubitativx Celosx</p>	<p><u>Preocupación</u></p> <p>Intranquilx Inquietx Impaciente Agitadx Nerviosx Agobiadx Ansiosx Angustiadx Alarmadx Alteradx</p>	<p><u>Sorpresa</u></p> <p>Desconcertadx Asombradx Escépticx Anonadadx Perplejx Estupefactx Atónitx Estar flipando Connocionadx</p>	<p><u>SENTIMIENTOS MEZCLADOS CON PENSAMIENTOS</u></p> <p>Abandonadx Amenazadx Censuradx Desacreditadx Engañadx Juzgadx Presionadx Rechazadx Ridiculizadx Traicionadx Utilizadx Vengativa</p> <p>Acosadx Atacadx Coaccionadx Despreciadx Ignoradx</p>

Sentimientos y emociones que podemos experimentar cuando las necesidades SI están satisfechas.

<u>Inspiración</u>	<u>Felicidad</u>	<u>Esperanza</u>	<u>Paz</u>	<u>Afecto</u>	<u>Gratitud</u>
Inspirdx	Feliz	Esperanza	Tranquilx	Cariñosx	Agradecidx
Creativx	Alegre	Optimista	Serenx	Sensible	Generosx
Maravilldx	Contentx	Alentdx	Relajadx	Tiernx	Conmovidx
Asombradx	Satisfechx		Descansadx	Afectuosx	Plenx
Estimuladx	Orgullosx		Aliviadx	Amorosx	"Celebrando"
Fascinadx	Flotante		Calmadx	Amistosx	
Ilusionad	Radiante		Sosegadx	Acogedorx	
	Pletóricx		Silenciosx	Cálidx	
	Efusivx		Quietx	Cordial	
	Eufóricx		Apacible	Cercanx	
	Excitadx		Neutral	Próximx	
	Gozosx		Tolerante	Confiadx	
	Fascinadx		Equilibradx	Adorable	
	Afortunadx		Confiadx	Conmovidx	
			Armoniosx	Compasivx	
			Plácida	Comprensivx	
			Despreocupadx	Valoradx	
				Reconocidx	
<u>Placer</u>	<u>Actividad</u>	<u>Seguridad</u>	<u>Descanso</u>	<u>Apertura</u>	<u>Interés</u>
Sensual	Animadx	Capaz	Descansadx	Abiertx	Interesadx
Vivx	Contentx	Confiadx	Renovdx	Expansivx	Curiosx
Apasionadx	Estupendx	Segurx	Reposadx	Dialogante	Asombradx
Atraídx	Encantadx	Fuerte	Despejadx	Comunicativx	Sorprendidx
Excitadx	Entonadx	Orgullosx	Restauradx	Sociable	Intrigadx
Estimuladx	Divertidx	Decididx	Refrescadx	Despiertx	Expectante
Gozosx	Jovial			Ligerx	Absortx
	Chispitas/			Receptivx	Animadx
	Vibrante			Sensitivx	lusionadx
	Estimuladx			Inspiradx	Entusiasmadx
	Bien despiertx			Vulnerable	Atentx
				Vitalx	Inspiradx
				Liberadx	Motivadx
				Independiente	Involucradx
				Generosx	Comprometidx
				Disponibile	Decididx
				Servicial	Segurx
				Humilde	Despreocupadx
					Con ganas

Algunas necesidades básicas, universales y legítimas

<u>Bienestar físico y subsistencia</u>	<u>Paz</u>	<u>Sentido</u>	<u>Libertad</u>	<u>Amor</u>
Abrigo	Confianza	Coherencia	Autonomía	Cariño
Aire	Paz	Claridad	Independencia	Afecto
Luz	Tranquilidad	Comprensión	Emancipación	Cuidado
Hidratación	Seguridad afectiva	Consciencia	Libertad de elegir	Compañía
Respirar	Serenidad	Esperanza	Espontaneidad	Contacto físico
Alimentación	Tranquilidad	Propósito	Espacio	Intimidad
Evacuación	Armonía	Objetivo	Respeto	Ayuda
Reposo descanso	Belleza	Inspiración	Soberanía	Apoyo
Cobijo	Equilibrio	Discernimiento	Preservar tiempo y energía	Placer
Confort	Orden	Orientación		Cercanía
Sexualidad	Quietud	Significado		Contribuir
Movimiento	Soledad	Duelo		Atención
Respeto por el ritmo	Calma	Transcendencia		Ternura
Seguridad	Reposo	Unidad		Delicadeza
Física	Silencio	Espiritualidad		Tacto
Protección				
Seguridad material				
Silencio				
<u>Celebración</u>	<u>Integridad</u>	<u>Realización</u>	<u>Conexión</u>	
Celebración	Autenticidad	Creación	Conexión	Empatía
Alegría	Honestidad	Creatividad	Escucha	Contribución
Gratitud	Identidad	Capacidad	Aceptación	Compasión
Reconocimiento	Sinceridad	Eficacia	Comunicación	Ver y ser vistx
Valoración	Transparencia	Realización	Importar	Consideración
Apreciación	Solidaridad	Soñar	Inclusión	Interconexión
Gozo	Sororidad	Crecimiento	Interdependencia	
Diversión	Coherencia	Estímulo	Pertenencia	
Humor	Presencia	Variedad	Reciprocidad	
Juego		Reto	Respeto	
Compartir alegrías y penas		Objetivo	Autorespeto	
Hacer el duelo		Exploración	Cooperación	
Ritual		Descubrimiento	Estabilidad	
		Participación	Seguridad emocional	
		Actualización de los potenciales	Poder contar con	
			Comprender y ser comprendidx	

