

# Lista de vocabulario emocional

## Rabia • Apatía • Odio

### Leve

- Molesto
- Apático
- Certero
- Aburrido
- Claro
- Frío
- Malhumorado
- Irritable
- Crítico
- Enojado
- Desagradado
- Asertivo
- Desapegado
- Decidido
- Disconforme
- Frustrado
- Impaciente
- Indiferente
- Irritado
- Fastidiado

### Medio

- Insultado
- Muy molesto
- Enrabiado
- Antagónico
- Arrogante
- Exasperado
- Porfiado
- Despectivo
- Embravecido
- Indignado
- Exaltado
- Ofendido
- Rencoroso
- Sarcástico

### Intenso

- Agresivo
- Belicoso
- Encolerizado
- Asqueado
- Furioso
- Merece ser odiado
- Hostil
- Irascible
- Furibundo
- Amenazante
- Escandalizado
- Vociferante
- Delirante
- Rabioso
- Malicioso
- Vengativo
- Despiadado
- Vindictivo
- Violento
- Enfurecido
- Airado
- Iracundo

## Vergüenza • Culpa

### Leve

- Abochornado
- Incómodo
- Perplejo
- Sonrojado
- Desconcertado
- Titubeante
- Acongojado
- Humilde
- Reticente
- Cohibido
- Boquiabierto
- Retraído
- Dubitativo
- Encogido
- Inseguro

### Medio

- Avergonzado
- Enfadado
- Contrito
- Culposo
- Injuriado
- Culpable
- Subestimado
- Intimidado
- Penitente
- Pesaroso
- Arrepentido
- Recriminatorio
- Pudoroso
- Reflexivo
- Humillado

### Intenso

- Menospreciado
- Degradado
- Disminuido
- Desgraciado
- Lleno de culpa
- Anulado por la culpa
- Evitativo
- Mortificado
- Sentirse excluido
- Auto condenado
- Autoflagelado
- Ruborizado
- Estigmatizado
- Auto castigador

## Miedo • Ansiedad • Pánico

### Leve

- Alerta
- Focalizado
- Aprensivo
- Cautó
- Preocupado
- Confundido
- Curioso
- Desconcertado
- Desorientado
- Intranquilo
- Inquieto
- Vacilante
- Excitable
- Desasosegado
- Titubeante
- Indeciso
- Inseguro
- Instintivo
- Intuitivo
- Absorto
- Apocado
- Tímido
- Alborotado
- Atento
- Amenazado

### Medio

- Asustado
- Alarmado
- Ansioso
- Aversivo
- Desconfiado
- Miedoso
- Asustadizo
- Nervioso
- Perturbado
- Exaltado
- Inestable
- Sobresaltado
- Incrédulo
- Enervado
- Alterado
- Precavido
- Preocupado
- Receloso
- Tenso
- Evitativo

### Intenso

- Lleno de pavor
- Horrorizado
- Aterrado
- Paralizado
- Huidizo
- Reactivo
- Impulsivo
- Apanicado
- Petrificado
- Fóbico
- Conmocionado
- Aterrorizado

## Celos • Envidia

### Leve

- Escéptico
- Desconfiado
- Inseguro
- Suspícaz
- Protector
- Incrédulo
- Vulnerable
- Observante

### Medio

- Codicioso
- Exigente
- Deseoso
- Estratégico
- Comparativo
- Envidioso
- Celoso
- Amenazado
- Enrollado
- Complicado

### Intenso

- Avaro
- Goloso
- Tacaño
- Mezquino
- Verde de envidia
- Constantemente celoso
- Posesivo
- Rencoroso

# Lista de vocabulario emocional

## Alegría • Satisfacción • Dicha

### Leve

- Entretenido
- Calmado
- Incentivado
- Amistoso
- Ilusionado
- Inspirado
- Esperanzado
- Jovial
- Abierto
- En paz
- Sonriente
- Animado

### Medio

- Divertido
- Ufano
- Fascinado
- Entusiasmado
- Realizado
- Contento
- Regocijado
- Gratificado
- Feliz
- Auto estima saludable
- Festivo
- Vivaz
- Ufano
- Optimista
- Juguetón
- Complacido
- Orgullosa
- Rejuvenecido
- Satisfecho

### Intenso

- Lleno de asombro
- Dichoso
- Extático
- Egocéntrico
- Exultante
- Embelesado
- Eufórico
- Exhilarante
- Atolondrado
- Jubiloso
- Frenético
- Pedante
- Deleitado
- Radiante
- Entusiasta
- Auto engrandecido
- Emocionado

## Tristeza • Duelo • Depresión

### Leve

- Contemplativo
- Calmo
- Desconectado
- Distraído
- Conectado a tierra
- Desidioso
- Decaído
- Estable
- Pesaroso
- Relajado
- Aliviado
- Nostálgico
- Ensimismado

### Medio

- Amilanado
- Desanimado
- Descorazonado
- Desconsolado
- Oprimido
- Exhausto
- Desalentado
- Lánguido
- Desilusionado (medio)
- Afligido
- Apesadumbrado
- Melancólico
- Atribulado
- Dolido
- Entristecido
- Emotivo
- Cansado del mundo

### Intenso

- Angustiado
- Doliente
- Sombrío
- Deprimido
- Sin esperanza
- Alicaído
- Afectado
- Con el corazón roto
- Desesperanzado
- Inconsolable
- Taciturno
- Quebrado

## Depresión • Urgencia Suicida

### Leve

- Apático
- Siempre irritado o enojado
- Deprimido
- Desanimado
- Desinteresado
- Descorazonado
- Sentirse inútil
- Sin vitalidad
- Indefenso
- Sin humor
- Impulsivo
- Indiferente
- Aislado
- Letárgico
- Desidioso
- Melancólico
- Pesimista
- Sin propósito
- Retraído
- Cansado del mundo

### Medio

- Abúlico
- Amargado
- Aplastado
- Consternado
- Desolado
- Desmoralizado
- Desesperado
- Extenuado
- Vacío
- Fatalista
- Abatido
- Desesperanzado
- Compungido
- Miserable
- Mórbido
- Abrumado
- Desapasionado
- Incapacidad de sentir placer
- Temperamental

### Intenso

- Agónico
- Angustiado
- Sombrío
- Buscando la muerte
- Devastado
- Condenado
- Nihilista
- Insensible
- Temerario
- Autodestructivo
- Suicida
- Atormentado
- Torturado

# Lista de palabras de emociones inespecíficas

Si la gente no puede identificar ni hacerse cargo de sus emociones (o si se sienten ofendidos o molestos por los nombres reales de las emociones), puedes usar palabras del vocabulario emocional leve de la Lista de vocabulario emocional, o puedes usar Palabras inespecíficas para llevar la atención suavemente a lo que verdaderamente está pasando.

Con estas palabras leves o indirectas, puedes traer sutilmente la conciencia a la verdadera emoción que está presente. También, si puedes formular tu observación como una pregunta (o usar la frase “al parecer”), ayudarás a las personas a que puedan desarrollar su propio vocabulario emocional.

En esta lista, comenzamos con las palabras de las emociones que son levemente inespecíficas, luego pasamos a las medianamente inespecíficas y finalmente a lo que denominamos las **Maravillosamente Super Inespecíficas (Mal, Estresado, Infeliz, Herido, Incómodo)**

**Rabia:** Insultado, Agitado, Molesto, Desilusionado, Disconforme, Frustrado, Fastidiado, Tenso, Enfadado, Me da lo mismo, **Mal, Herido, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Apatía (o Aburrimiento):** Desapegado, Desinteresado, Indiferente, **Me da lo mismo, Infeliz.**

**Vergüenza/Culpa:** Incómodo, Desconcertado, Expuesto, Disminuido, Humillado, **Mal, Herido, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Tristeza:** Tristón, Bajoneado, Desilusionado, Desanimado, Desconsolado, Decaído, Me da lo mismo, **Mal, Herido, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Duelo:** Tristón, Más triste que un tango, Perdido, Decaído, Me da lo mismo, **Mal, Herido, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Depresión:** Tristón, Desapegado, Desinteresado, Decaído, Me da lo mismo, **Mal, Herido, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Miedo:** Cautó, Curioso, Asustadizo, Raro, Alborotado, Alterado, ¿Cuál es tu sensación?, **Estresado, Molesto.**

**Ansiedad:** Agitado, Consternado, Preocupado, Asustadizo, Raro, Tenso, Alterado, **Mal, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Celos:** Inseguro, Presiente una deslealtad, **Mal, Herido, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Envidia:** Inseguro, Presiente una injusticia, **Mal, Herido, Estresado, Infeliz, Incómodo.**

**Pánico:** Consternado, Cautó, Nervioso, Alborotado, **Mal, Estresado, Incómodo.**

**Alegría:** Bien, Fantástico, Feliz, Complacido, Orgulloso, Pleno.

# Una nota sobre la urgencia suicida

---

Si tiene ideas suicidas, no sientas que tienes que esperar hasta estar en plena crisis para buscar ayuda. A menudo, si puedes aprender a detectar esta urgencia suicida cuando está en la etapa leve, podrás evitar caer en la angustia o hacerte daño. En el territorio de la urgencia suicida, literalmente ¡tu capacidad de conciencia emocional y tu sensibilidad pueden salvarte la vida!

**Si tú o cualquier persona que conozcas tiene ideas suicidas, hay ayuda confidencial gratis disponible.**

## ¿Cómo ayudar a alguien que está amenazando con suicidarse?

*Extracto de la Línea nacional para la prevención del suicidio <sup>4</sup>*

- Sé directo(a). Habla abiertamente y con naturalidad sobre el suicidio.
- Está dispuesto(a) a escuchar. Permite que te expresen sus sentimientos. Acepta los sentimientos.
- No juzgues.
- No debatas si el suicidio está bien o mal o si los sentimientos son buenos o malos.
- No sermonees sobre el valor de la vida.
- Involúcrate. Está disponible. Muestra interés y apoyo.
- No lo/la desafíes a hacerlo.
- No actúes sorprendido(a). Esto pondrá distancia entre ustedes.
- No jures guardar el secreto. Busca ayuda.
- Da esperanza de que hay alternativas disponibles, pero no ofrezcas consuelo superficial.
- Actúa. Retira los medios, como pistolas o tiras de pastillas.
- Busca la ayuda de personas o agencias que se especializan en intervención en crisis y prevención del suicidio.

