



Lista de estados de ánimo, conductas, situaciones y pensamientos

A veces es difícil encontrar las palabras adecuadas para describir lo que nos pasa. Esta lista de sentimientos, comportamientos, situaciones y pensamientos puede ayudarle. Puede añadir las palabras que se le ocurran a la lista.

Sentimientos y estados de ánimo:

- Temeroso
- Desafiado
- Envidioso
- Inseguro
- Pesimista
- Abochornado
- Irritado
- Animado
- Entusiasmado
- Irritado
- Preparado
- Escéptico
- Enojado
- Valorado
- Furioso
- Solo
- Orgullosa
- Afligido
- Ansioso
- Reconfortado
- Culpable
- Amado
- Listo para cambiar
- Suicida
- Avergonzado
- Satisfecho
- Malhumorado
- Enfadado
- Resentido
- Preocupado
- Resuelto
- Creativo
- Feliz
- Optimista
- Aliviado
- OTROS:
- Agobiado
- Curioso
- Esperanzado
- Abrumado
- Renovado
- Valiente
- Deprimido
- Humillado
- Asustado
- Triste
- Tranquilo
- Apenado
- Herido
- Sereno
- Seguro de sí mismo
- Cauteloso
- Enérgico
- Indiferente
- Positivo

Conductas: *actos, cosas que hace*

- Del pensamiento
- Practicar estiramientos
- Escribir
- Contar
- Tomar medicamentos
- Recordar
- Cantar
- Discutir
- Caminar
- Sonreír
- Cocinar
- Llorar
- Acostarse
- Relajarse
- Esperar
- Ayudar
- Comer
- Ver televisión
- Concentrarse
- Orar
- Escuchar
- Dormir
- Leer
- Fantasear
- Hablar
- Aprender
- Hacer limpieza

Situaciones: *lugares o circunstancias*

- Cocinar
- Ayudar a un vecino
- Esperar el autobús
- Esperar a un amigo en un restaurante
- Leer en el sofá
- Ver revistas en la sala de espera
- Caminar por el barrio
- Ir de compras al supermercado
- Ir al banco
- Beber té con los amigos
- Hacer llamadas por teléfono
- Comprar timbres en la oficina de correos
- Dormir en la recámara

Pensamientos: *ejemplos de pensamientos automáticos o diálogos internos*

- No puedo hacer esto.
- Todos van a reírse de mí.
- Tengo talentos valiosos.
- Lo intentaré.
- Tengo buenas ideas.
- ¿Qué pasa si no se cumplen mis expectativas?
- No vale la pena intentarlo.
- Nunca he podido triunfar.
- Nadie es perfecto.
- Voy a esforzarme al máximo.
- No merezco ser amado.
- Hay cosas que puedo hacer bien, y otras en las que debo mejorar.
- Puedo lidiar con este problema paso a paso.
- Merezco más.
- ¿Qué es lo peor que puede pasar?

