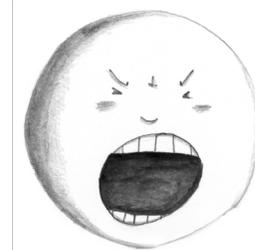
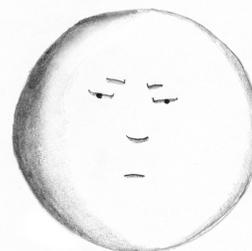


Emocionómetro de Sentimientos

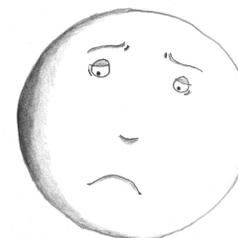
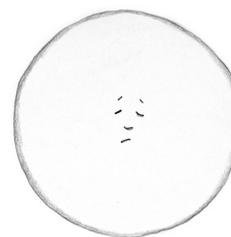
Una selección de palabras relacionadas con las emociones...

Categoría: Enojo



Palabra	Enunciado	Propósito	Sensación
Molesto	Me siento molesto cuando la gente no quiere hacer...	Poner atención en asuntos menores	Entrecejo fruncido, labios apretados, mandíbula tensa
Decepcionado	Me siento decepcionado cuando las cosas no van como yo espero...	Poner atención en algo que desea cambiar	Entrecejo fruncido, labios apretados, mandíbula tensa
Ofendido	Me siento ofendido porque alguien hirió mis sentimientos	Poner atención en un problema pequeño pero significativo para la persona.	Entrecejo fruncido, labios apretados, mandíbula tensa
Contrariado	Me siento contrariado porque las cosas no se hacen a mi manera	Poner atención en algo que dejo pasar por alto	Agitación, dolor de cabeza, músculos tensos
Irritado	Me siento irritado porque esto sigue sucediendo	Poner atención en algo que va contra sus ideas, etc.	Agitación, dolor de cabeza, músculos tensos
Critico	Me siento critico porque los demás no hacen su parte	Poner atención en un problema de relaciones	Agitación, dolor de cabeza, músculos tensos
Enojado	Me siento enojado porque no puedo hacer lo que quiero	Poner atención en algo que desea cambiar	Manos tibias, pulso acelerado, hombros tensos.
Vengativo	Me siento vengativo porque quiero castigar a alguien	Poner atención en algo a lo que necesite oponerse	Manos tibias, pulso acelerado, hombros tensos.
Inflamado	Me siento inflamado porque alguien o algo me impide alcanzar mis objetivos	Poner atención a un problema	Manos tibias, pulso acelerado, hombros tensos.
Rabioso	Estoy rabioso porque esta persona siempre está interfiriendo	Poner atención a un hecho recurrente	Aumento de temperatura, pulso acelerado, color en las mejillas/orejas
Lívido	Estoy lívido porque nada cambia	Poner atención en algo que va contra sus valores, creencias, etc.	Aumento de temperatura, pulso acelerado, color en las mejillas/orejas
Enfurecido	Me siento enfurecido porque siguen interponiéndose	Poner atención en un asunto significativo y persistente.	Aumento de temperatura, pulso acelerado, color en las mejillas/orejas
Indignado	Me siento indignado porque esto está totalmente incorrecto	Poner atención en algo que violenta sus valores de forma seria	Mucho calor, pulso acelerado, manos sudorosas y trepidantes
Furioso	Me siento furioso porque no me puedo con esto	Poner atención en algo muy serio	Mucho calor, pulso acelerado, manos sudorosas y trepidantes
Explosivo	Me siento explosivo cuando hay muchos obstáculos en mi camino	Poner atención en algo muy peligroso	Mucho calor, pulso acelerado, manos sudorosas y trepidantes

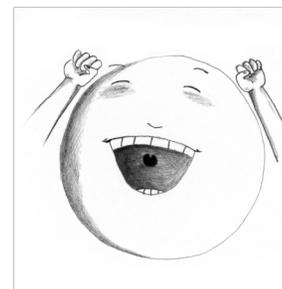
Emocionómetro de Sentimientos



Categoría: Tristeza

Palabra	Enunciado	Propósito	Sensación
Insignificante	Me siento insignificante y no siento que le importe a la gente	Te desafía a encontrar tu lugar	Mirada cabizbaja, ceño fruncido, hombros encogidos
Abrumado	Me siento abrumado con tantas cosas pasándome	Te desafía a poner prioridades	Mirada cabizbaja, ceño fruncido, hombros encogidos
Retraído	Me retraigo porque no me siento seguro en el mundo	Te ayuda a recobrar energía	Mirada cabizbaja, ceño fruncido, hombros encogidos
Solitario	Me siento solitario porque no la gente no me considera	Te ayuda a reconsiderar la conexión de tus relaciones personales	Mirada perdida, pesadez, pulso lento, letargo
Turbado	Me siento turbado porque algo no anda bien	Te ayuda a aclarar tus valores respecto a algo	Mirada perdida, pesadez, pulso lento, letargo
Melancólico	Me siento melancólico porque he perdido mi propósito	Te ayuda a identificar cuál puede ser el problema	Mirada perdida, pesadez, pulso lento, letargo
Triste	Me siento triste porque estoy perdiendo algo que estaba cerca de mi	Te ayuda a reconocer lo que te importa mucho	Ojos aguados, cabeza baja, postura corporal encogida
Desanimado	Me siento desanimado porque no consigo obtener lo que deseo	Te desafía a re evaluar tu nivel de compromiso	Ojos aguados, cabeza baja, postura corporal encogida
Vencido	Me siento vencido porque traté y fallé de nuevo	Te desafía a enfrentar tus fallas y a aprender	Ojos aguados, cabeza baja, postura corporal encogida
Desconsolado	Me siento desconsolado porque di mucho de mi y me siento vacío	Te ayuda a aclarar lo que realmente quieres y mereces en una relación	En lagrimas, cabeza baja, brazos cruzados.
Miserable	Me siento miserable porque he perdido la confianza en las personas importantes para mi	Te ayuda a confrontar un gran problema	En lagrimas, cabeza baja, brazos cruzados.
Angustiado	Me siento angustiado porque he perdido dirección	Te ayuda a enfrentarte a un gran cambio que sea necesario realizar.	En lagrimas, cabeza baja, brazos cruzados.
Afligido	Me siento afligido porque he perdido algo/alguien que amaba mucho o significaba mucho para mi	Te ayuda a reconocer cuanto amabas algo/alguien	Llorando, se cubre la cara con las manos, tembloroso
Devastado	Me siento devastado porque no veo opciones en mi futuro	Te ayuda a enfrentar un gran fracaso	Llorando, se cubre la cara con las manos, tembloroso
Perturbado	Me siento muy perturbado porque no puedo decidir que hacer	Te desafía a confrontar algo terriblemente incomodo o desagradable	Llorando, se cubre la cara con las manos, tembloroso

Emocionómetro de Sentimientos



Categoría: Alegría

Palabra	Enunciado	Propósito	Sensación
En paz	Me siento en paz porque las cosas son lo que debieran ser	Refuerza tu sentido de conexión	Cabeza en alto, cuerpo y mirada relajada
Contento	Me siento contento porque he escogido una dirección que me da valor y propósito	Refuerza el valor de tus esfuerzos	Cabeza en alto, cuerpo y mirada relajada
Confiado	Me siento confiado porque sé que soy capaz de alcanzar mis metas	Refuerza tu resolución y compromiso	Cabeza en alto, cuerpo y mirada relajada
Satisfecho	Me siento satisfecho porque he alcanzado mis metas	Te recuerda lo que vales	Cejas levantadas, sonrisa, hombros erguidos
Feliz	Me siento feliz porque estoy satisfecho conmigo mismo	Te ayuda a darte cuenta de las cosas buenas de la vida	Cejas levantadas, sonrisa, hombros erguidos
Esperanzado	Me siento esperanzado porque sé que algo bueno esta por llegar	Te energiza para perseverar en los desafíos	Cejas levantadas, sonrisa, hombros erguidos
Encantado	Me siento encantado porque los resultados de mis elecciones me causan alegría	Te energiza para compartir tu alegría	Ojos atentos, amplia sonrisa, postura corporal erguida
Jubiloso	Me siento jubiloso porque estoy en orden y en armonía	Te recuerda que el mundo es un lugar maravilloso	Ojos atentos, amplia sonrisa, postura corporal erguida
Conmovido	Me siento conmovido porque he obtenido resultados impresionantes	Te ayuda a arriesgar y seguir creciendo	Ojos atentos, amplia sonrisa, postura corporal erguida
Extasiado	Me siento extasiado porque estoy haciendo precisamente lo que me gusta y me da placer	Te ayuda a permanecer comprometido y pleno	Mirada hacia arriba, pulso acelerado, movimiento de brazos
Eufórico	Me siento eufórico porque estoy feliz y sorprendido con lo que he obtenido	Te energiza para motivar y comprometer a los demás.	Mirada hacia arriba, pulso acelerado, movimiento de brazos
Extravagante	Me siento extravagante y lleno de energía para lo que viene	Te ayuda a innovar y tomar riesgos	Mirada hacia arriba, pulso acelerado, movimiento de brazos
Disparatado	Me siento disparatado y relajado para lanzarme a probar	Te ayuda a usar tu energía y a renovarte	Expresividad en los ojos, calidez, cuerpo activo
Hilarante	Me siento hilarante, lleno de energía y buen humor	Te ayuda a emplear tu energía en innovar y disfrutar.	Expresividad en los ojos, calidez, cuerpo activo

Emocionómetro de Sentimientos

Categoría: Temor



Palabra	Enunciado	Propósito	Sensación
Inseguro	Me siento perdido porque no me siento seguro de mi mismo	Considerar tus fortalezas	Cejas apretadas, ojos entrecerrados, agitación
Apocado	Me siento apocado porque estoy inseguro de las personas	Considerar la calidad de relaciones que deseas	Cejas apretadas, ojos entrecerrados, agitación
Tímido	Me siento tímido porque me parece que no pertenezco aquí	Considerar de que maneras puedes relacionarte	Cejas apretadas, ojos entrecerrados, agitación
Ansioso	Me siento ansioso porque no sé si las cosas funcionarán	Enfocarse en los problemas potenciales que pueden surgir	Ojos muy abiertos, ceño fruncido, nudo en el estomago
Perdido	Me siento perdido porque no tengo idea adonde voy	Poner atención en cuales son los próximos pasos	Ojos muy abiertos, ceño fruncido, nudo en el estomago
Preocupado	Me siento preocupado porque no quiero enfrentar lo que viene	Poner atención en problemas potenciales	Ojos muy abiertos, ceño fruncido, nudo en el estomago
Sorprendido	Me siento sorprendido porque me agarraron con la guarda baja	Poner atención en lo inesperado	Ojos abiertos, boca abierta, manos muy cerca al cuerpo/cara
Sobresaltado	Estoy sobresaltado porque me enfrento a algo nuevo y poco familiar para mi	Poner atención en lo nuevo y diferente	Ojos abiertos, boca abierta, manos muy cerca al cuerpo/cara
Incierto	Me siento incierto porque no sé si esto funcionará	Poner atención en el nivel de compromiso	Ojos abiertos, boca abierta, manos muy cerca al cuerpo/cara
Asustado	Me siento asustado porque veo peligro a futuro	Poner atención en los riesgos potenciales	Se enfoca con dificultad, mandíbula trabada, frio & sudor
Espantado	Me siento espantado por el shock de algo terrible	Poner atención en que suceda algo no deseado	Se enfoca con dificultad, mandíbula trabada, frio & sudor
Aterrorizado	Me siento aterrorizado porque lo que amo está en peligro	Poner atención a un riesgo muy serio	Se enfoca con dificultad, mandíbula trabada, frio & sudor
Aterrado	Estoy aterrado porque siento que algo horrible va a pasar	Poner atención en los peligros	Ojos entrecerrados, temblores , corto de aliento
Alarmado	Estoy alarmado pues no sé como prepararme	Poner atención en lo que es necesario hacer para estar listo	Ojos entrecerrados, temblores , corto de aliento
Inmovilizado	Me siento inmovilizado porque no quisiera tener que lamentar a decisión que voy a tomar	Poner atención en un peligro serio u algo muy determinante	Ojos entrecerrados, temblores , corto de aliento

Emocionómetro de Sentimientos

El Emocionómetro es un recurso gratuito en línea, creado por Joshua Freedman & Marilyn Jorgesen. Las imágenes pertenecen a eMotion Cards® de eMotion Company, y están disponibles en www.6seconds.org/store o en Amazon. Este material es propiedad de Six Seconds, queda prohibida su circulación total o parcial con fines comerciales.