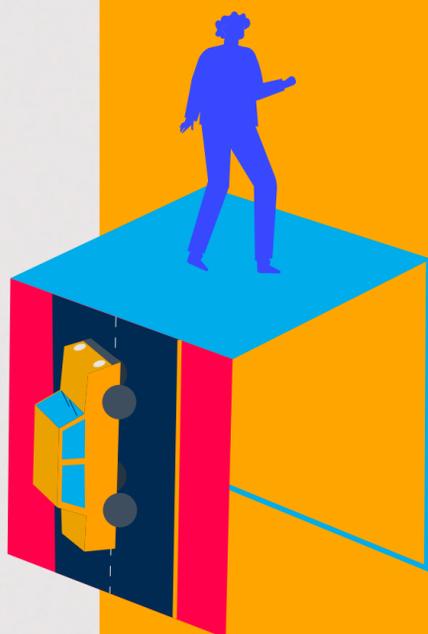


MEDIDOR EMOCIONAL



El **Emo-Medidor** (Medidor Emocional diseñado por el Centro de Inteligencia emocional de Yale) ayuda a clasificar a las emociones según su nivel de energía o intensidad, el valor que le damos y la sensación **que se percibe en el cuerpo**.

La idea es que al identificar las emociones por su **intensidad y la sensación en el cuerpo**, se hace más fácil manejarlas. Lo anterior es parte fundamental de la inteligencia emocional.



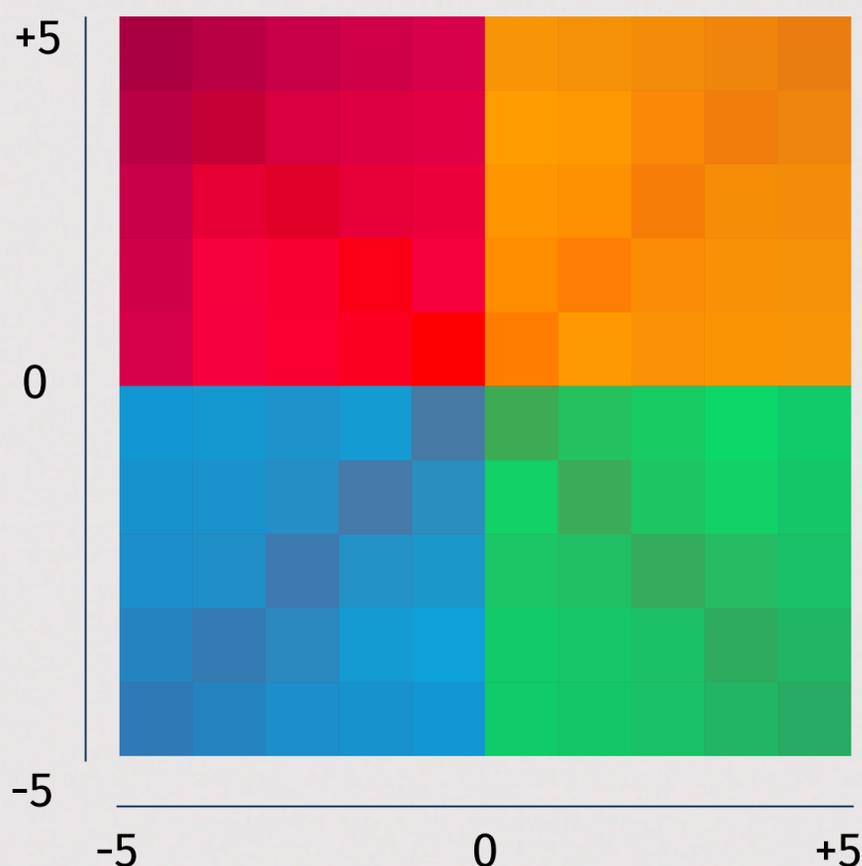
- **El eje X** (horizontal) representa el estado interno de sensación que va desde extremadamente desagradable (-5) a neutral (0) a extremadamente agradable (+5).
- **El eje Y** (vertical) representa la energía que circula por el cuerpo, desde muy baja (-5) a neutra (0) a muy alta (+5).
- **Los ejes X y Y se cruzan para formar cuatro cuadrantes.**
- Las emociones se pueden organizar en los cuadrantes según el nivel de energía y sensación.

ROJO

Desagradable, mucha energía.

AZUL

Desagradable, poca energía.

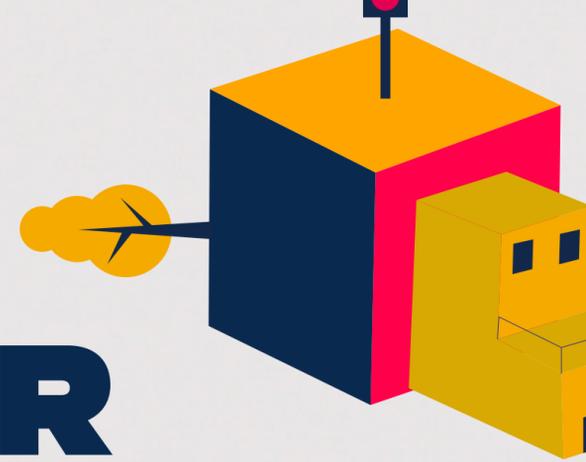


AMARILLO

Agradable, mucha energía.

VERDE

Agradable, poca energía.



EMO-MEDIDOR

¿Qué emoción estás sintiendo?

Energía	Furia	Pánico	Estrés	Nervios	Conmoción	Sorpresa	Ánimo	Festivo	Regocijo	Éxtasis
	Palidez	Coraje	Frustración	Tensión	Aturdimiento	Hiperactividad	Alegría	Motivación	Inspiración	Exaltación
	Enfurecimiento	Temor	Enojo	Nerviosismo	Inquietud	Energía	Dinamismo	Entusiasmo	Optimismo	Emoción
	Ansiedad	Aprehensividad	Preocupación	Irritabilidad	Molestia	Complacencia	Felicidad	Concentración	Orgullo	Contento
	Repulsión	En conflicto	Interés	Intranquilidad	Fastidio	Agradable	Júbilo	Esperanza	Juguetón	Dicha
	ASCO	Abatimiento	Decepción	Agüitado	Apatía	A gusto	Soltura	Conforme	Amor	Completo
	Pesimismo	Mal humor	Desaliento	Tristeza	Aburrimiento	Calma	Seguridad	Satisfacción	Agradecimiento	Conmovido
	Alienación	Miseria	Soledad	Desánimo	Cansancio	Relajación	Tranquilidad	Sosiego	Bendición	Balance
	Desaliento	Depresión	Melancolía	Exhausto	Fatiga	Despreocupación	Amabilidad	Paz	Comodidad	Desenfado
	Desesperación	Desesperanza	Desolación	Vacío	Drenado	Con sueño	Con pereza	Quietud	Acogimiento	Serenidad
Agradabilidad										

