



Anexo Glosario de las Emociones

Las emociones del **cuadrante rojo** son emociones displacenteras, incómodas, que a uno no le suele gustar sentirlas. Son emociones de altos niveles de energía, que movilizan hacia la acción. Son las emociones más difíciles de regular.

Furioso	Cuando estás muy pero muy enojado, te sientes furioso. Te dan ganas de pegar o golpear, te pones colorado, quieres gritar y decir cosas feas. Sientes que la furia ocupa todo tu cuerpo y tu mente, no puedes pensar con claridad.
Angustiado	Cuando estás angustiado sientes como si tuvieras un nudo en la garganta o en el estómago, o un gran peso en el pecho. Sientes muchas ganas de llorar.
Ansioso	Te sientes ansioso cuando piensas sobre el futuro con preocupación. Te sientes inquieto o asustado por cosas que no han sucedido y sobre las que no tienes control. Tu cuerpo lo siente: sudas, tu corazón late más rápido y sientes necesidad de moverte. Algunas personas, cuando se sienten ansiosas, comen aunque no tengan hambre.
Asqueado	Sientes asco cuando algo es demasiado desagradable y quieres alejarte de allí. Puede ser un olor, una comida, un objeto o hasta una persona. Cuando sientes asco, te pueden dar ganas de vomitar. Frunces la nariz y separas los labios sacando un poco la lengua.
Sorprendido	Sientes sorpresa cuando ocurre algo inesperado. Sientes que tu corazón da un salto, tus cejas se levantan, tus ojos se abren muy grandes y quizás tu boca también.
Hastiado	Cuando ya has tenido suficiente de algo desagradable y no quieres más, te sientes hastiado. Te dan ganas de alejarte de aquello desagradable.
Aterrado	Sientes terror cuando el miedo es demasiado intenso, cuando crees que algo terrible va a suceder. Cuando te sientes aterrado no puedes pensar en otra cosa. A veces quieres salir corriendo y otras cierras fuerte los ojos y te quedas petrificado.
Asustado	Sientes susto cuando crees que te pueden lastimar o que puede pasar algo muy malo. Generalmente abres mucho los ojos, abres un poco la boca, el corazón late muy rápido y el cuerpo puede temblar.
Fastidiado	Te sientes fastidiado cuando hay algo o alguien que te molesta, incluso cuando es algo dentro de ti. Te sientes incómodo, te cambia el humor.
Aprensivo	Sientes aprensión cuando crees que algo es peligroso y podría lastimarte a ti o a un ser querido. A veces sientes la necesidad de cerrar tus puños como sujetando algo firmemente.
Celoso	Sientes celos cuando te parece que alguien a quien amas le da más atención o quiere a otro más que a ti.
Estresado	Sientes estrés cuando estás bajo mucha presión, ya sea por tareas o exámenes, trabajo o responsabilidades. Sientes que es mucho para ti y no sabes cómo lograrás cumplir con lo que te propusiste. Cuando estás estresado puedes tener dificultades para concentrarte o para dormir.
Enojado	Te sientes enojado cuando no te dejan hacer lo que te gusta o cuando te parece que algo es injusto. Frunces el entrecejo y la frente, a veces te cruzas de brazos y tus músculos se tensan. Puede que te den ganas de golpear algo o quizás quieras estar solo y no hablar con nadie.
Frustrado	Te sientes frustrado cuando intentas algo y no te resulta, o cuando querías que pase algo y no pasa. Tenías una expectativa que no se cumplió. A veces te dan ganas de romper o arrojar algo, y otras veces solo quieres llorar.
Preocupado	Sientes preocupación cuando piensas mucho sobre algo, con cierta inseguridad. Generalmente, cuando las personas se sienten preocupadas, hacen algo para intentar resolverlo o mejorar la situación.
Tenso	La tensión se siente muy claramente en el cuerpo. Te sientes tensionado cuando estás bajo presión y notas tus músculos apretados. Puedes sentirlo en tus hombros, en tu cuello, en tu cara o en otras partes de tu cuerpo.



Abrumado	Te sientes abrumado cuando te están pasando muchas cosas al mismo tiempo y no sabes qué hacer. Cuando te sientes abrumado necesitas ayuda para poner cada cosa en su lugar y tomar perspectiva.
Rencoroso	El rencor surge cuando sucede algo que te molesta con otras personas, y luego te cuesta quitarte esa molestia. Sigues resentido con la otra persona por lo que pasó y no logras perdonarlo.
Irritable	Estás irritable cuando te molestan cosas que, en general, a la gente no le molestan. Quizás a ti tampoco te molestan normalmente, pero cuando te sientes irritable tu tolerancia baja considerablemente.
Nervioso	Cuando te sientes expectante sobre algo, pero realmente no sabes qué va a pasar, puedes sentirte nervioso. Quizás estés inquieto o sientas el estómago apretado.
Ofendido	Te sientes ofendido cuando alguien dice o hace algo que hiere tus sentimientos. Sientes que deberían pedirte disculpas.
Aturdido	Cuando sucede algo inesperado, puedes sentirte aturdido e incluso desorientado.
Alarmado	Te sientes alarmado cuando te das cuenta de algo que requiere atención urgente, que no sabías o no viste venir. Cuando te sientes alarmado te pones inmediatamente en acción.
Impaciente	Impaciente significa que te falta paciencia, que no quieres seguir esperando y ya comienzas a inquietarte. Miras el reloj, te preguntas cuánto puede faltar.
Inquieto	Te sientes inquieto cuando hay algo que te tiene intranquilo, incluso si no sabes bien qué es. Lo notas en tu cuerpo, que necesita moverse y también lo puedes notar en tu mente, que piensa demasiado y salta de un tema a otro.
Molesto	Te sientes molesto cuando alguien hace algo que te genera incomodidad o desagrado. Ocurre cuando te das cuenta de que eso que pasó, no te gustó para nada.

Las emociones del **cuadrante amarillo** son emociones placenteras y de alta energía. Son las emociones que más se relacionan con disfrutar y se suelen asociar a la felicidad.

Exaltado	Cuando te sientes exaltado hablas más rápido de lo habitual, te mueves intensamente y sientes urgencia por hacer o decir algo importante para ti.
Sorprendido	Sientes sorpresa cuando ocurre algo inesperado. Sientes que tu corazón da un salto, tus cejas se levantan, tus ojos se abren muy grandes y quizás tu boca también.
Enérgico	Te sientes enérgico cuando sientes tu cuerpo lleno de energía, listo para hacer lo que quieras hacer.
Asombrado	Sientes asombro cuando no puedes creer lo bien que han resultado las cosas, o cuando te impresiona la belleza o grandeza de algo.
Animado	Te sientes animado cuando tienes ganas de hacer cosas o de participar en alguna actividad.
Apasionado	Cuando te sientes apasionado dedicas todos tus pensamientos y energías al objeto de tu pasión, que puede ser una persona, una actividad o una cosa. Probablemente trabajes incansablemente para lograr aquello que te apasiona.
Inspirado	La inspiración llega como un estímulo de lucidez te permite ver las cosas con claridad, abrir tu creatividad o resolver problemas. Cuando estás inspirado sientes que tu corazón y tu mente se comunican mientras miras hacia el horizonte.
Motivado	Cuando sientes motivación te sientes impulsado a hacer aquello que te motiva. Trabajarás con mayor concentración y energía.
Interesado	Cuando algo capta tu interés te sientes atraído hacia eso. Quieres saber más, conocer más.
Concentrado	Cuando estás concentrado en algo sientes que solo eso existe en ese momento, como si todo lo demás desapareciera. Te enfocas en eso y se te olvida todo lo demás.
Entusiasmado	Sientes entusiasmo cuando sabes que pronto ocurrirá algo que te gusta y tienes muchas ganas de participar.



Audaz	Cuando te sientes valiente, con ganas de emprender, te sientes audaz.
Ilusionado	Sientes ilusión cuando hay algo en el futuro próximo que sueñas con vivir e imaginas lo bueno que será.
Optimista	Cuando te sientes optimista tienes la sensación de que todo resultará bien.
Orgullosa	Sientes orgullo cuando ves tus propios logros o los logros de alguien que te importa. Sonríes. Te dan ganas de abrazar o de que te abracen.
Eufórico	La euforia se siente como una explosión de alegría, entusiasmo y energía positiva. Quieres bailar, saltar o gritar. Abres grandes tus ojos y quizás hasta levantes tus brazos bien estirados hacia el cielo.
Dichosa	Cuando sientes dicha, te sientes hinchado de felicidad, como si el corazón no te cupiera dentro del pecho.
Festivo	Te sientes festivo cuando quieres compartir tu alegría con los demás, tienes ganas de celebrar, bailar o abrazar.
Divertido	Te sientes divertido cuando puedes disfrutar y reírte de algo. Es un sentimiento muy agradable que te hace reír y, a veces, hace reír a otros.
Alegre	Es una sensación muy agradable que te da cuando te pasa algo bueno. Te dan ganas de reír y de hacer muchas cosas lindas.
Extasiado	Cuando algo ha pasado que te genera una alegría y entusiasmo desbordante, te sientes en éxtasis. Es una emoción que descarga mucha energía y se siente muy bien.
Enamorado	Puedes sentirte enamorado de una persona o de una mascota, por ejemplo. Cuando sientes amor te dan ganas de estar con esa persona, de decirle cosas bonitas, abrazarla y darle besos.
Feliz	Te sientes feliz cuando te das cuenta de todo lo bueno a tu alrededor, o cuando haces o te pasa algo que te gusta. Se siente muy bien.
Emocionado	Cuando de pronto te invaden muchas emociones agradables, normalmente relacionadas con algo lindo que ves o que te pasa. Puede que se te llenen los ojos de lágrimas.
Encantado	Cuando ha sucedido algo muy agradable, te sientes encantado. Te dan ganas de mantener eso que pasó.

Las emociones que ocupan el **cuadrante verde** son emociones placenteras y agradables. Son emociones de baja energía pues no movilizan hacia la acción.

Cómodo	Te sientes cómodo cuando sientes que encajas en un lugar, que puedes desenvolverte con facilidad.
Aliviado	Sientes alivio cuando esperabas que algo sea desagradable, especialmente una amenaza o daño, y al final no pasa nada. Si estabas tenso, te tranquilizas. Sueles suspirar, como soplando aire muy fuerte.
Seguro	Sientes seguridad cuando puedes ser tú mismo sin temor, cuando sabes que nada malo te va a pasar.
Calmado	Cuando estás en calma, respiras lentamente. Sientes tu cuerpo liviano.
Somnoliento	Te sientes somnoliento cuando tienes sueño y ganas de dormir o descansar. Sientes que tus ojos quieren cerrarse y no te dan ganas de moverte.
Capaz	Cuando te sientes capaz sabes que puedes lograr lo que te propones, pues confías en tus capacidades.
Pensativo	Te sientes pensativo cuando te detienes a reflexionar sobre un asunto que te ocupa. A veces, dejas de prestar atención a lo que te rodea y solo piensas.
Acogido	Es una sensación agradable cuando sientes que los demás te reciben con los brazos abiertos. Te sientes abrazado, bienvenido.



Relajado	Te sientes relajado cuando te has desprendido de responsabilidades o preocupaciones y puedes pensar en otras cosas. Tu cuerpo se siente liviano y respiras con facilidad.
Plácido	Cuando te sientes plácido transmites sensación de paz a los demás.
Compasivo	Sientes compasión cuando te dan ganas de ayudar a aliviar el sufrimiento de otra persona.
Satisfecho	Sientes satisfacción cuando logras algo que querías o cuando completas algo de la forma que imaginabas. Cuando te sientes satisfecho, no necesitas más.
Tranquilo	Sientes tranquilidad cuando no tienes miedo ni remordimientos. Tu cuerpo lo nota porque no siente tensión.
Apacible	Cuando te sientes apacible te sientes en paz y te relacionas con los demás desde la serenidad.
Complacido	Te sientes complacido cuando alguien ha hecho algo por ti que te genera bienestar.
Agradecido	Te sientes agradecido cuando te das cuenta de todo lo bueno que hay en tu vida, y reconoces que no es solo gracias a ti. Sientes la necesidad de dar las gracias por eso. Ser agradecido es una forma de humildad.
Afortunado	Es una sensación muy placentera que te embarga cuando tomas conciencia de lo bueno que tienes en tu vida. Cuando te sientes afortunado, puede que se te escape una sonrisa, pues valoras lo que tienes. A veces, incluso, te dan ganas de compartirlo con otros.
Valorado	Cuando las personas que te importan te demuestran que tú eres importante para ellas, te sientes valorado. Es una sensación placentera, sentir que los demás reconocen y aprecian tu valor.
Regalón	Te sientes regalón cuando tienes ganas de recibir cariño. A veces quieres acurrucarte con alguien que te cuide o que te mime.
Querido	Te sientes querido cuando recibes el cariño de otras personas, que pueden demostrar de diferentes formas. Cuando te sientes querido tienes deseos de sonreír y a veces, te sonrojas.
Realizado	Te sientes realizado cuando te das cuenta de que has logrado algo realmente muy importante en tu vida. Has alcanzado lo que soñabas, eres quien siempre quisiste ser.
Conmovido	Te sientes conmovido cuando presencias o te enteras de algo que genera una intensa emoción en ti.
Equilibrado	Te sientes en equilibrio cuando las distintas partes de tu personalidad están en armonía unas con otras. Eso te permite relacionarte con otros desde la templanza.
Despreocupado	Es la sensación cuando no tienes nada de qué preocuparte. Vas por la vida sin complicaciones.
Pleno	Te sientes pleno cuando has logrado tus metas en la vida, te sientes completo como persona y no necesitas nada más.

Las emociones del cuadrante celeste son emociones desagradables, las cuales nos hacen sentir solos y no nos movilizan a la acción. Son emociones incómodas de bajos niveles de energía.

Rechazado	Te sientes rechazado cuando otros, especialmente personas que te importan, te dejan de lado y te hacen sentir que no perteneces.
Culpable	Te sientes culpable cuando has hecho algo que piensas que no debías hacer. Puedes sentir un nudo en el estómago o un calor que te sube hasta las mejillas. Puedes sentir remordimiento y necesidad de pedir perdón.
Aislado	Cuando te sientes muy lejos de los demás, ya sea física o emocionalmente, te sientes aislado. Quizás los demás se alejaron de ti o quizás te alejaste tú mismo. Cuando te sientes aislado puede ser difícil acercarse.
Resignado	Sientes resignación cuando ya no quieres seguir intentando algo y prefieres dejar las cosas como están. No estás contento, pero no harás nada para mejorar la situación.



Miserable	Te sientes miserable cuando crees que te pasan solo cosas malas, y que no hay forma de revertirlo.
Envidioso	Sientes envidia cuando deseas tener o hacer lo mismo que otras personas. A veces pones la boca torcida cuando piensas en esas cosas.
Decepcionado	Sientes decepción cuando crees que no podrás lograr lo que te habías propuesto. A veces puedes sentirte decepcionado antes de haberlo intentado. Cuando te sientes decepcionado se te quitan las ganas de seguir intentando que resulte. También puedes sentirte decepcionado de una persona, cuando esperabas que haga algo que no hace.
Avergonzado	Sientes vergüenza cuando crees que cometiste un error, cuando se burlan de ti o si crees que se burlarán o que estás haciendo el ridículo. Cuando sientes vergüenza te pones colorado, sudas y quieres esconderte.
Incomprendido	Te sientes incomprendido cuando crees que los demás no te entienden. Quizás piensan que estás loco o que lo que te pasa no es importante, pero sí lo es para ti.
Desesperanzado	Sientes desesperanza cuando te parece que no puedes esperar nada bueno de la vida o de las personas. Has perdido las esperanzas.
Abatido	Te sientes abatido cuando sientes que la vida te ha ganado. Como si estuvieras en el suelo y te cuesta levantarte.
Triste	Sientes tristeza cuando pierdes algo valioso. Te sientes desganado, te cuesta encontrar algo que te dé alegría. Miras hacia abajo, y no sonríes. A veces te dan ganas de llorar.
Nostálgico	Te sientes nostálgico cuando extrañas algo que no tienes, piensas en cuando sí lo tenías y quisieras volver a ese tiempo.
Melancólico	Te sientes melancólico cuando tienes el ánimo bajo, quizás porque echas de menos algo o a alguien. No tienes ganas de hacer nada en particular.
Devastado	Cuando algo ocurre que te quita toda energía, te sientes devastado. Quizás hiciste un esfuerzo importante y te das cuenta de que no sirvió para nada.
Malhumorado	Cuando estás de mal humor no tienes ánimo para bromas ni paciencia con los demás. Prefieres estar solo, pues te cae mal todo lo que hace la gente a tu alrededor.
Apático	La apatía es la falta de emoción. Cuando estás apático nada te conmueve. Nada te genera alegría ni tampoco tristeza. Estás desconectado de tus emociones.
Aburrido	Te sientes aburrido cuando no se te ocurre nada divertido que hacer. Cuando tienes que hacer una actividad que no te gusta, pero la haces por obligación.
Desmotivado	Cuando te falta motivación, ganas e interés para hacer algo. Generalmente, si te sientes desmotivado no harás lo que tienes que hacer, o lo harás de mala gana.
Decaído	Te sientes decaído cuando te faltan fuerzas. Te sientes sin energía, sin ganas de nada. A veces, cuando estás enfermo, te sientes decaído.
Inseguro	La sensación de falta de seguridad se llama inseguridad. Te sientes inseguro cuando no conoces un lugar, una tarea o un grupo de personas y no sabes qué esperar. También puedes sentirte inseguro si no confías en tus capacidades para lograr algo.
Tímido	Sientes timidez si no te gusta estar con gente que no conoces, prefieres quedarte solo. Las situaciones sociales pueden ser un desafío. Quizás te cueste iniciar conversaciones con gente con la que no tienes confianza aún.
Confundido	Cuando esperabas algo pero ocurre otra cosa, te puedes sentir confundido. La confusión te hace sentir un poco perdido o desorientado.
Cansado	Te sientes cansado cuando ya has puesto energía en algo y ya no lo quieres hacer más. Puedes sentirte mentalmente cansado, emocionalmente cansado o físicamente cansado.
Agotado	Te sientes agotado cuando ya has dado hasta la última gota de tu energía y de tus capacidades y que no eres capaz de dar más. Sientes que necesitas un descanso, ya sea físico, mental o emocional.