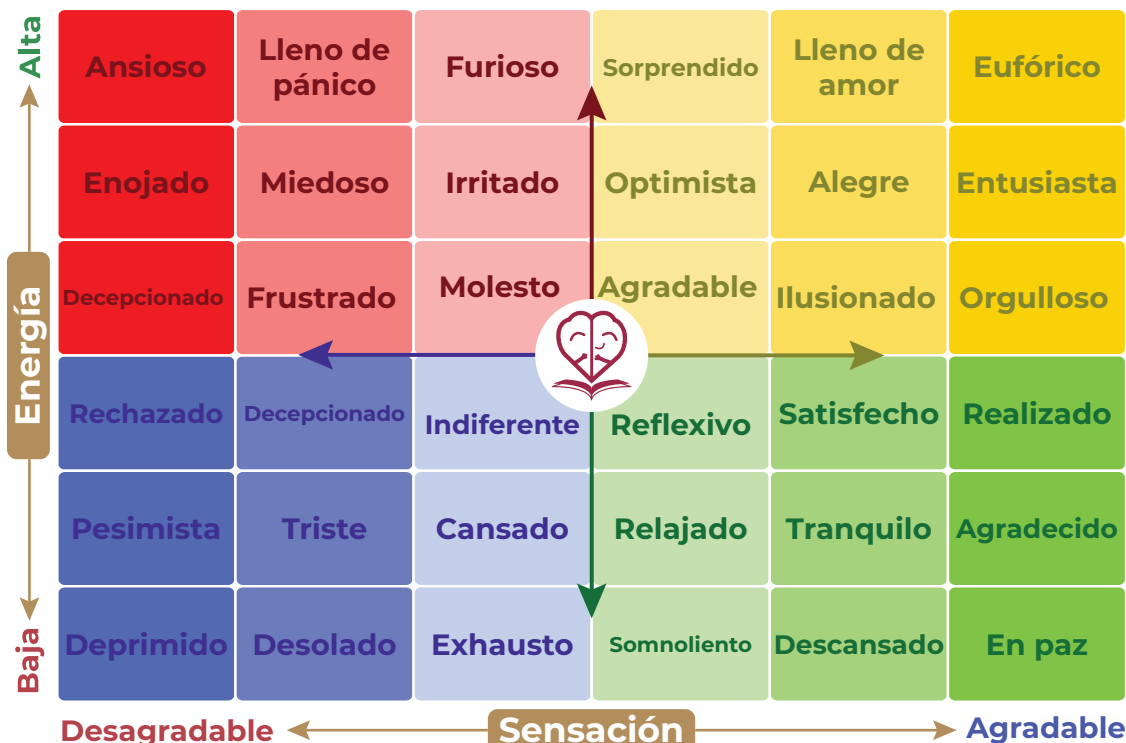


# ¿Cómo te sientes?



## Medidor emocional

En ocasiones podemos no tener claro cómo nos sentimos.  
**El Medidor Emocional nos permite responder a esta pregunta.**

### Se compone de dos ejes:

El eje horizontal evalúa cómo percibimos las experiencias personales. Estas pueden ser agradables (me siento cómodo, me gusta experimentarlo) o desagradables (me siento incómodo, no me gusta experimentarlo).

El eje vertical mide la energía o activación que ocurre en nuestro cuerpo cuando experimentamos un fenómeno emocional (latidos del corazón, expresión del rostro, tensión corporal, respiración, etc.).

### Al unir los dos ejes obtenemos cuatro cuadrantes.

- 1. CUADRANTE AMARILLO:** Cuando la activación es alta y la sensación agradable, aparecen las emociones de la familia de la **ALEGRÍA**.
- 2. CUADRANTE VERDE:** Cuando la activación es baja y la sensación es agradable, aparecen las emociones de la familia de la **TRANQUILIDAD**.
- 3. CUADRANTE AZUL:** Cuando la activación es baja y la percepción es desagradable, aparecen las emociones de la familia de la **TRISTEZA**.
- 4. CUADRANTE ROJO:** Cuando la activación es alta y la percepción es desagradable, aparecen las emociones de la familia del **IEDO**.

**Usa el Medidor Emocional para identificar cómo te sientes en este momento.**