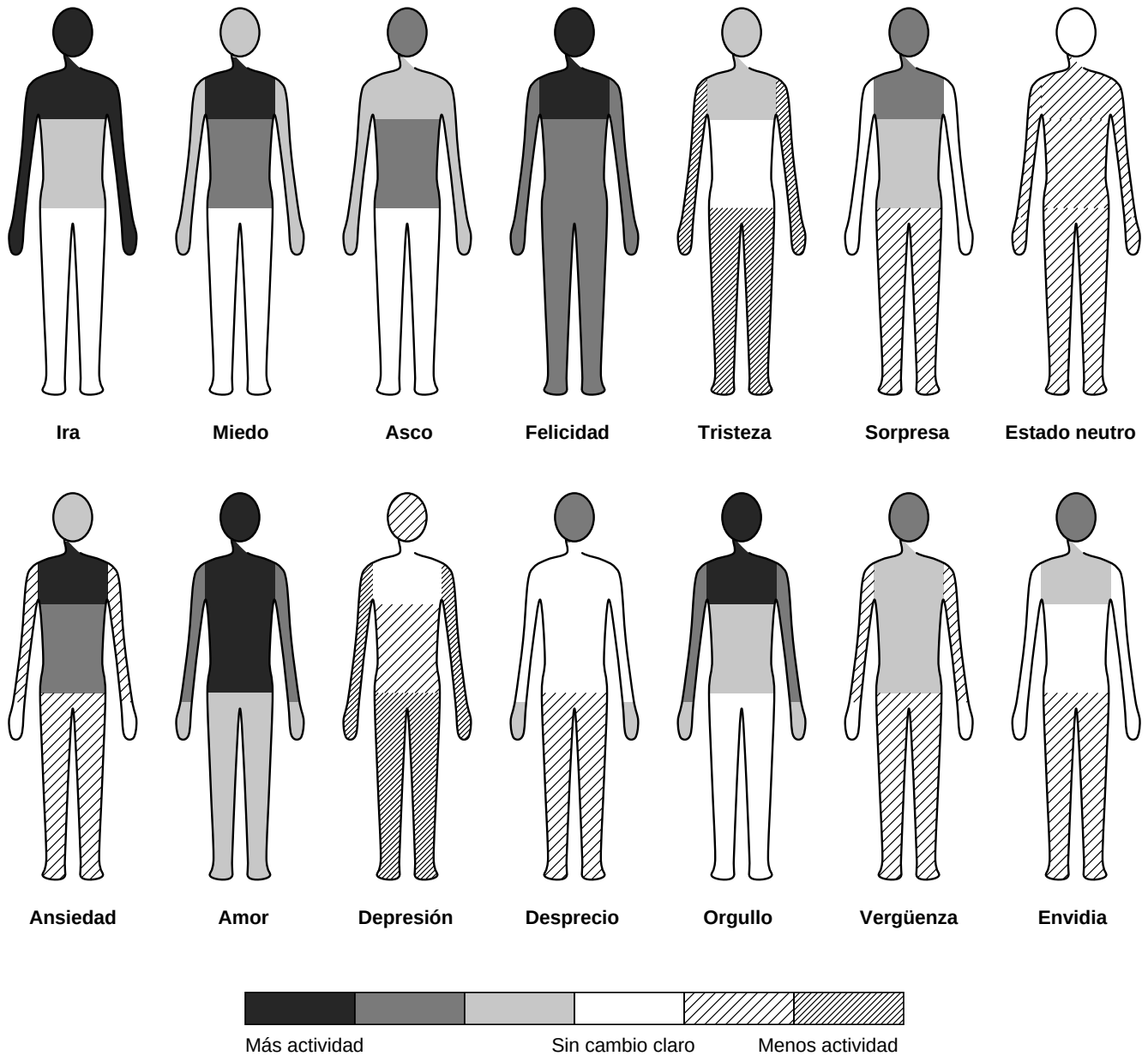


Dónde se sienten las emociones

Lo que marcaron en promedio los participantes de un estudio al pensar en cada emoción.



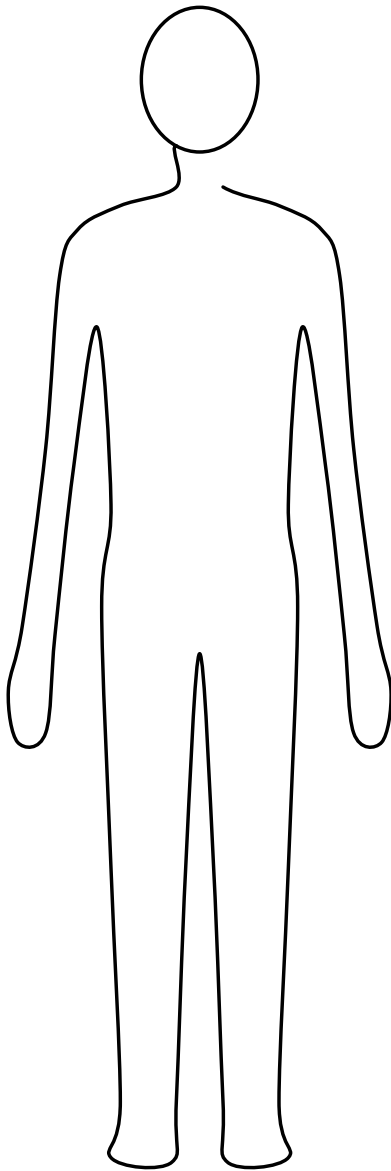
Redibujado por zonas a partir de la figura 2 de Nummenmaa et al. (2014). Es un promedio, y el mapa de cada persona puede ser distinto.



Dónde sube y dónde baja

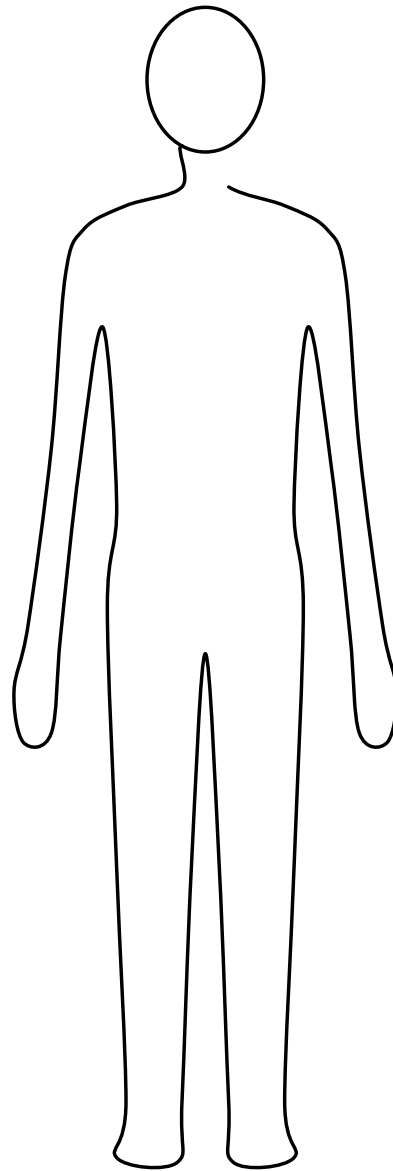
Emoción _____

Fecha _____



Más activo

más fuerte, más rápido, calor



Menos activo

más débil, más lento, apagado

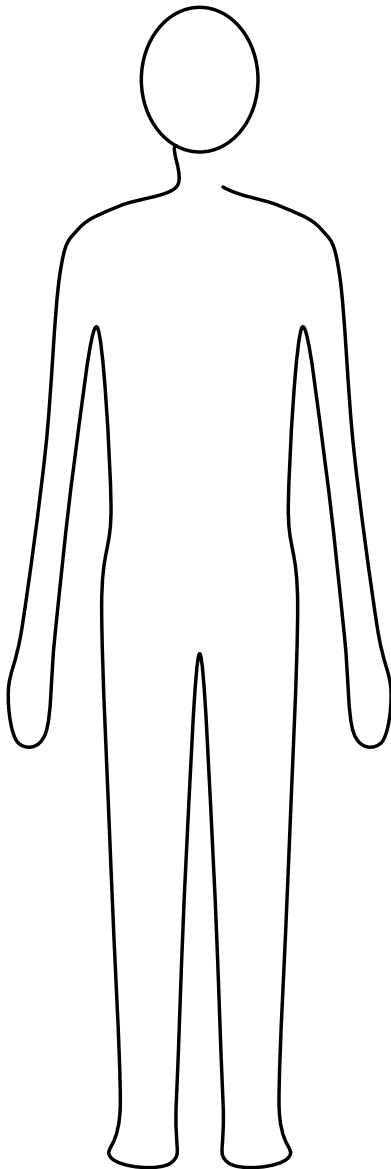
¿Qué tan fuerte fue? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Mi mapa corporal

Emoción _____

Fecha _____



Relleno: se siente más



Rayas: se siente menos



En blanco: igual que siempre

Palabras para nombrar la sensación

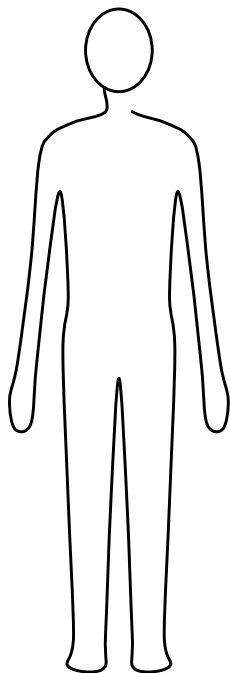
calor · frío · nudo · presión · vacío · hormigueo · peso ·
temblor · tensión · entumecimiento · latido fuerte ·
cansancio

Lo que noté

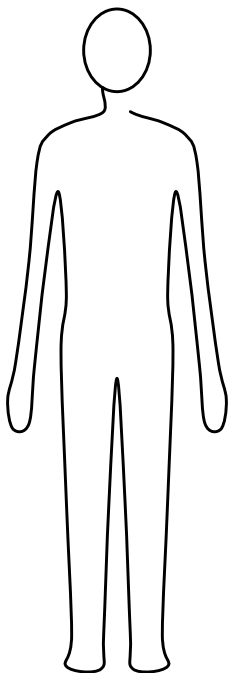
¿Qué tan fuerte fue? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



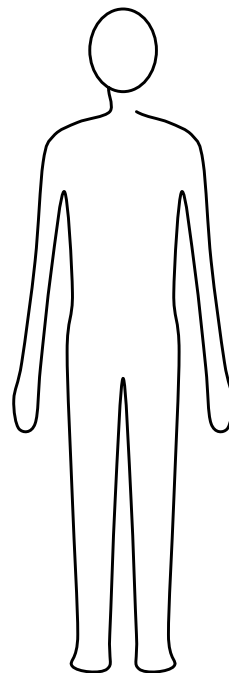
Mis emociones en el cuerpo



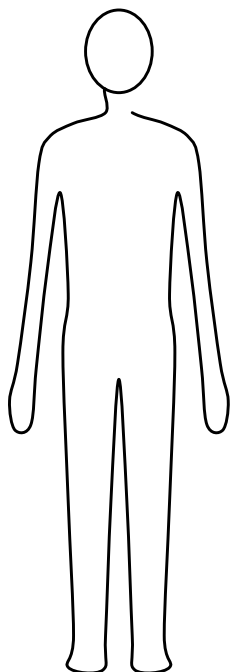
Emoción _____



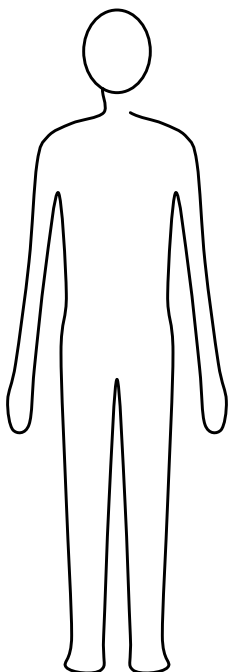
Emoción _____



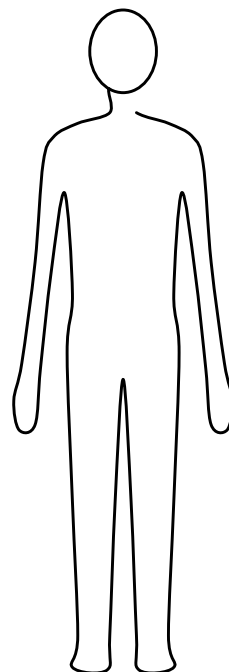
Emoción _____



Emoción _____



Emoción _____



Emoción _____

