



Ámbito: Educación para la Salud

Propósito formativo 3. Identifica, analiza y transforma los factores que afectan el bienestar, a partir del ejercicio del cuidado de sí —con autoconocimiento, autodominio y libertad ética—, para convertirse en agente activo de la salud que reconoce su poder de decisión ante prácticas riesgosas

Detector de emociones

Identificar y nombrar emociones es una forma de autocuidado, ya que, al reconocer el efecto de ciertos estímulos, me conozco y puedo decidir cómo actuar ante ellos.

Cada emoción básica, según Robert Plutchik, está compuesta de otras dos emociones, que se diferencian por su grado de intensidad.

Para describir cómo me siento, uso **"I feel" + [adjective]**.



I feel serene
I feel joyful
I feel ecstatic



I feel enraged
I feel angry
I feel annoyed



I feel terrified
I feel afraid
I feel apprehensive



I feel grieving
I feel sad
I feel pensive

Fuente: Plutchik, R. (2002). *Emotions and life: perspectives from psychology, biology, and evolution*. American Psychological Association.