

Kimochis®



El Propósito de los Sentimientos

Hay una buena razón por la que experimentamos una amplia gama de sentimientos: cumplen propósitos importantes. Los sentimientos nos ayudan a comunicarnos con los demás; por ejemplo, cuando nos sentimos tristes, nos indican que podríamos necesitar apoyo. Además, los sentimientos nos permiten responder rápidamente en situaciones críticas. Incluso los sentimientos difíciles de manejar son importantes. Nos han ayudado a sobrevivir al hacernos prestar atención al peligro y a preparar nuestro cuerpo para reaccionar.

Sentimiento	Kotowaza y Propósito del Sentimiento
 VALIENTE	PON TU VALENTÍA DE PRIMERO.™ VALIENTE nos ayuda a enfrentar miedos y actuar en situaciones desafiantes. Ser valiente nos permite afrontar dificultades, perseguir nuestros objetivos a pesar de los riesgos y superar obstáculos, fomentando el crecimiento personal y la resiliencia.
 MALHUMORADO	MANTENER AMABILIDAD DURANTE EL MAL HUMOR MUESTRA UN VERDADERO CARÁCTER.™ MALHUMORADO nos señala que algo nos molesta o no está bien. Nos ayuda a reconocer y abordar problemas, establecer límites y expresar nuestras necesidades o frustraciones.
 CURIOSO	CUANDO SEA CURIOSO, SE CUIDADOSO Y AMABLE.™ CURIOSO nos impulsa a explorar, aprender y descubrir cosas nuevas. La curiosidad nos ayuda a crecer, resolver problemas y comprender mejor el mundo.
 DESILUSIONADO	TAL VEZ LA PRÓXIMA.™ DESILUSIONADO nos ayuda a entender cuando las cosas no salen como planeamos. Nos guía a reflexionar, aprender de nuestras experiencias y ajustar nuestras expectativas o acciones para el futuro.
 AVERGONZADO	¡TODOS TROPEZAMOS A VECES, ES PARTE DEL APRENDIZAJE!™ AVERGONZADO nos ayuda a reconocer cuando hemos actuado de una manera que otros podrían ver de forma negativa o que nosotros percibimos que podrían ver de esa manera. Este sentimiento nos anima a reflexionar sobre nuestro comportamiento, aprender de él y mejorar nuestras interacciones con los demás.

Kimochis®



El Propósito de los Sentimientos

Sentimiento	Kotowaza y Propósito del Sentimiento
 EMOCIONADO	LA DIVERSIÓN TIENE QUE SER BUENA PARA TODOS.™ EMOCIONADO nos motiva a perseguir nuestros objetivos e intereses. La emoción nos llena de energía, hace que las actividades sean más placenteras y nos ayuda a mantenernos comprometidos y entusiasmados con nuevas oportunidades.
 AMIGABLE	CARAS AMIGABLES CREAN LUGARES AMIGABLES.™ AMIGABLE nos ayuda a construir relaciones positivas y conectar con los demás. Ser amigable crea un ambiente acogedor, fomenta la confianza y hace que las interacciones sean más agradables y solidarias.
 FRUSTRADO	RECOMPONERSE.™ FRUSTRADO es lo que sentimos cuando algo es difícil y desafiante, lo que nos indica que hay espacio para crecer y aprender; ya que está más allá de lo que estamos acostumbrados. Este sentimiento nos ayuda a reconocer obstáculos, nos motiva a encontrar soluciones y nos anima a perseverar y superar desafíos.
 AGRADECIDO	SER AGRADECIDO NOS AYUDA A VALORAR LO QUE TENEMOS Y A SER AMABLES CON LOS DEMÁS.™ AGRADECIDO nos ayuda a reconocer y apreciar las cosas buenas en nuestra vida. Sentir gratitud fortalece nuestras relaciones, mejora nuestro estado de ánimo y nos anima a ser más positivos y generosos. También nos lleva a tener más sentimientos de felicidad.
 CULPABLE	TODOS COMETEMOS ERRORES. CUANDO LASTIMAMOS A ALGUIEN, PODEMOS APRENDER A HACERLO MEJOR.™ CULPABLE nos ayuda a reconocer cuando hemos tomado una decisión poco sabia (o cometido un error) que ha lastimado a alguien. Este sentimiento nos motiva a enmendar nuestros errores, aprender de ellos y actuar con mayor consideración en el futuro.

Kimochis®



El Propósito de los Sentimientos

Sentimiento	Kotowaza y Propósito del Sentimiento
 FELIZ	TEN UN CORAZÓN FELIZ.™ FELIZ mejora nuestro bienestar general y nos ayuda a disfrutar la vida. La felicidad fortalece nuestras relaciones, aumenta nuestra motivación y contribuye a nuestra salud mental y física.
 ESPERANZADO	UN CORAZÓN ESPERANZADO HACE LAS COSAS POSIBLES.™ ESPERANZADO nos ayuda a mantenernos motivados o conectados con lo que deseamos, incluso en tiempos difíciles. La esperanza nos anima a creer en resultados positivos, establecer metas y seguir trabajando por un futuro mejor.
 LASTIMADO	INCLUSO LAS PERSONAS AMABLES COMETEN ERRORES. SÉ AMABLE Y PERMITE QUE OTROS LO INTENTEN DE NUEVO.™ LASTIMADO nos alerta sobre el dolor emocional y nos ayuda a reconocer cuando algo está mal o cuando hemos sido lastimados. Sentirnos heridos puede guiarnos a abordar problemas, buscar apoyo y sanar experiencias difíciles.
 INSEGURO	SIEMPRE ERES SUFICIENTE.™ INSEGURO nos ayuda a reconocer y abordar nuestras dudas o miedos sobre nosotros mismos. La inseguridad puede impulsarnos a la autorreflexión y al crecimiento, animándonos a buscar apoyo, construir confianza y mejorar en las áreas donde nos sentimos inseguros.
 AMADO	SOY AMADO. SOY VALIOSO. SOY SUFICIENTE.™ AMADO nos brinda una sensación de seguridad, pertenencia y apoyo emocional. Sentirnos amados mejora nuestro bienestar, fortalece nuestras relaciones y nos ayuda a prosperar tanto emocional como mentalmente.

Kimochis®



El Propósito de los Sentimientos

Sentimiento	Kotowaza y Propósito del Sentimiento
 AMABLE	TOMATE EL TIEMPO PARA SER AMABLE.™ AMABLE nos ayuda a construir relaciones positivas y a crear un ambiente de apoyo y cuidado. Ser amable fomenta la confianza, mejora nuestras interacciones y contribuye al bienestar tanto propio como de los demás.
 EXCLUIDO	HAGAMOS EL SALÓN PARA TODOS.™ EXCLUIDO señala que estamos perdiendo conexiones sociales o experiencias. Este sentimiento nos ayuda a reconocer la importancia de la inclusión y nos anima a buscar relaciones significativas y comunicar nuestras necesidades a los demás.
 CELOSO	PUEDO ENFOCARMEN MI PROPIO CAMINO Y CELEBRAR MIS LOGROS.™ CELOSO resalta nuestros deseos e inseguridades sobre lo que otros tienen o logran. Los celos pueden ayudarnos a entender lo que valoramos y motivarnos a trabajar en nuestras propias metas, además de fomentar nuestro crecimiento personal.
 ENOJADO	ESTÁ BIEN SENTIRSE ENOJADO, PERO NO ESTÁ BIEN SER GROSERO.™ ENOJADO indica que algo es injusto o incorrecto. La ira nos ayuda a abordar problemas, defendernos y generar cambios. También puede motivarnos a resolver conflictos y tomar medidas para mejorar situaciones.
 ORGULLOSO	ORGULLOSO DE MI... ORGULLOSO DE TI.™ ORGULLOSO nos permite reconocer y celebrar nuestros logros y los de los demás. El orgullo refuerza nuestra confianza, nos motiva a seguir esforzándonos por el éxito y fortalece nuestro sentido de logro y autoestima.

Kimochis®

El Propósito de los Sentimientos

Sentimiento	Kotowaza y Propósito del Sentimiento
 TRISTE	LOS SENTIMIENTOS DE TRISTEZA VAN Y VIENEN.™ TRISTE nos ayuda a procesar pérdidas, decepciones o necesidades no satisfechas. La tristeza nos permite reflexionar, buscar apoyo y sanar experiencias difíciles. También nos anima a comprender mejor nuestras emociones y realizar cambios positivos en nuestra vida.
 ASUSTADO	CREA TU PROPIO KOTOWAZA ASUSTADO nos alerta sobre posibles peligros y nos ayuda a responder ante amenazas. El miedo activa nuestra respuesta de “lucha o huida”, haciéndonos más atentos y preparados para protegernos. También nos motiva a ser cautelosos y a tomar medidas para garantizar nuestra seguridad.
 SENSIBLE	MIS SENTIMIENTOS SON IMPORTANTES, SOY FUERTE Y ESTÁ BIEN SER SENSIBLE.™ SENSIBLE nos permite percibir y responder a las emociones y necesidades propias y de los demás. Ser sensibles nos ayuda a empatizar, construir conexiones más profundas y manejar las interacciones sociales con mayor conciencia y comprensión.
 TÍMIDO	CUANDO ME SIENTO TÍMIDO, AÚN PUEDO DAR PEQUEÑOS PASOS Y PONER MI VALENTÍA AL FRENTE.™ TÍMIDO nos ayuda a manejar las interacciones sociales y afrontar nuevas o desconocidas situaciones con precaución. La timidez puede motivarnos a observar y aprender antes de involucrarnos por completo, permitiéndonos ganar confianza y sentirnos más cómodos gradualmente en entornos sociales.
 CHISTOSO	SABER CUÁNDO SER CHISTOSO Y CUANDO SER SERIO.™ CHISTOSO nos permite expresar alegría, creatividad y espíritu lúdico. Ser juguetón nos ayuda a aliviar el ambiente, fortalecer relaciones a través del humor y reducir el estrés. También fomenta la diversión y nos ayuda a conectar con los demás de manera positiva.

Kimochis®



El Propósito de los Sentimientos

Sentimiento	Kotowaza y Propósito del Sentimiento
 LO SIENTO	TODOS COMETEMOS ERRORES. TODOS CORREGIMOS LOS ERRORES.™ LO SIENTO nos ayuda a reconocer cuando hemos cometido un error o causado daño. Pedir disculpas nos permite asumir la responsabilidad, reparar relaciones y demostrar que nos importan los sentimientos de los demás. Además, promueve el perdón y nos ayuda a aprender y crecer a partir de nuestras acciones.
 SORPRENDIDO	LAS SORPRESAS ESTÁN BIEN. PUEDO ENFRENTAR COSAS NUEVAS CON CURIOSIDAD Y CALMA.™ SORPRENDIDO nos ayuda a reaccionar ante eventos inesperados y adaptarnos a nuevas situaciones. La sorpresa nos mantiene alerta, estimula la curiosidad y puede hacer que las experiencias sean más memorables. También nos anima a ser flexibles y abiertos al cambio.
 INCOMODO	ESTOY A SALVO Y ESTOY BIEN.™ INCOMODO nos indica que algo está mal o nos causa inquietud, ya sea física o emocionalmente. Este sentimiento nos ayuda a identificar problemas que necesitan ser abordados, nos motiva a buscar soluciones o cambiar nuestro comportamiento y nos anima a crear entornos más cómodos y de apoyo.



Recuerda:
Todos los sentimientos
están BIEN.