

# MIS SENSACIONES Una herramienta de autoconocimiento

Manel Troya

## MANUAL para Conducir “MIS SENSACIONES”

Has tenido sensaciones desde que eras un feto y es posible que nunca antes nadie te haya enseñado a manejarlas. Este es precisamente un MANUAL que pretende enseñarte a conducir tus sensaciones para que puedas sentir la vida en el presente

### Primero:

Debes saber que tú no eres ninguna de tus sensaciones; tampoco ninguna de tus emociones ni sentimientos y mucho menos ninguno de tus pensamientos, por más que tu MENTE intente hacértelo creer. Tú eres el dueño de un PÁRQUING donde hay diferentes autos (sensaciones, emociones, pensamientos) y a veces puedes conducir uno, otras veces otro, pero en definitiva TÚ ERES EL CONDUCTOR, NO EL AUTO.

### Segundo:

Una sensación es una percepción psico-fisiológica. Según el médico hindú Rajan Sankaran la sensación es el punto de conexión entre la mente y el cuerpo, el punto en que los fenómenos físicos y mentales se expresan en el mismo lenguaje, donde los límites entre estos dos reinos desaparecen y uno puede percibir realmente lo que es verdadero para todo el Ser. Para Peter Levine las sensaciones corporales son las corrientes fisiológicas ocultas de la emoción.

### Tercero

Una sensación solo la podemos sentir en el PRESENTE, es decir, en el interior de nuestro cuerpo. El PASADO y el FUTURO están fuera de nuestro cuerpo, los podemos pensar, pero no los podemos sentir porque cuando los recordamos o los imaginamos automáticamente ya estamos en PRESENTE.

### Cuarto:

Para ser un buen conductor de sensaciones has de saber que cada vez que “te subes” en una sensación, dejas en el p rquing la sensación opuesta y que la una no puede existir sin la otra. Tarde o temprano te tendrás que subir a ella, pues así está hecho el UNIVERSO. Si tienes alguna duda busca en “MIS SENSACIONES”, basado en el TAO TE CHING de Lao Tze del siglo V antes de J.C. (*este pequeño libro lo puedes encontrar en internet en diferentes versiones, a cuál más interesante*)

### Quinto

Cuando notes que se ha activado la sensación, b scala en el cuerpo o fuera de ti. Concentra tu atención en ese punto

### Sexto:

Conducir una sensación es “montarse en ella” y OBSERVARLA. Nada más, así de sencillo. Observarla con interés, curiosidad y atención. Punto

### Séptimo:

Ahora que la tienes localizada vístela con todas las características que se presenta (tamaño, forma, color, densidad, edad, etc...) deja que te surjan características concretas.

### Octavo:

Como ya sabes conducir una sensación también puedes aprender a detectar los elementos externos que la influyen:

- . El entorno físico, personas, animales o cosas.
- . La situación en que se da.
- . Hora del día o de la noche.
- . Lo que te dicen o te dices tú interiormente.
- . Lo que tú sueles hacer cuando la notas.
- . Otros aspectos que tú consideres, etc.

### Noveno:

La gracia del asunto es que una sensación como los autos de choque nunca se puede estar quieta; es decir, que está en continuo movimiento y si estás alerta notarás que sube o baja de intensidad (entre el 0 mínimo y el 10 máximo) y si estás más atento aún hay un momento en que desaparece. Y si sigues muy atento, muy atento, notarás que se empieza a transformar en su contraria.

### Décimo:

Los grandes conductores de sensaciones son aquellas personas que después de mucha, mucha práctica, han logrado detectar el momento del cambio de una sensación en su opuesta. Eso sería un conductor de sensaciones de “primera”.

### Undécimo:

Con la sensación detectada, a los humanos nos va bien darle un nombre lo más preciso posible. Eso nos empodera. Para nosotros los seres humanos que somos animales SIMBÓLICOS el nombre es muy importante.

### Duodécimo

Puedes buscar el nombre en la lista de “MIS SENSACIONES”, en caso que no esté lo puedes agregar y si quieres que salga recogido en la lista lo comunicas a [manel.troya@gmail.com](mailto:manel.troya@gmail.com). Será estudiado con mucho interés

### Decimotercero

Al buscar el nombre verás que la sensación que estás conduciendo pertenece a una de las 12 familias de sensaciones posibles y al grupo I, II o III de “MIS SENSACIONES”

### Decimocuarto:

Hay unas sensaciones que vas a tener más frecuentemente que otras. Eso depende de tus características personales. Pero hay una que nuestra cultura ha reprimido expresamente: EL TEMBLAR. Los animales lo hacen frecuentemente y se sacuden los traumas de forma natural. En nuestra sociedad está mal visto. Esto nos afecta seriamente la SALUD a todos.

### Decimoquinto

En ocasiones hay unas sensaciones (tanto agradables como desagradables) que permanecen durante más tiempo de lo que es habitual; Antonio Damasio las llama sentimientos de fondo. Cuando nos encontramos con alguna sensación de fondo desagradable como un “malestar persistente” es bueno intentar saber más de la sensación ya que quizás nos habla de algún tema “no resuelto” personal o familiar

### Decimosexto:

Cada grupo de Sensaciones se rige por unas leyes.

*El grupo I:* La sensación que manda es la **Temperatura**. Hemos de vigilar de no quemarnos o quedar congelados. Sería fatal. Después viene el **Gas**. Unos cuantos segundos sin aire y tendrá consecuencias letales. Después la **Líquida**: podemos estar un tiempo sin beber, pero tampoco nos podemos pasar. Y por último lo **Sólido**: podemos ayunar un tiempo algo mayor. En mi opinión repetimos el ciclo del Universo: primero hubo una explosión a altas temperaturas, esto formó una enorme bola de gas que se fue licuando y por último se solidificó. En el Universo lo más antiguo suele mandar en lo nuevo. Así la temperatura es la dueña; el aire manda en los mares y el agua desgasta las rocas.

*En el Grupo II:* La sensación que manda es la **Fuerza** o energía, sin ella no hay vida: Entonces la energía inicia el **Movimiento** que en su desplazamiento crea el **Espacio** y el **Tiempo** simultáneamente (no puede haber espacio sin tiempo, ni tiempo sin espacio).

*En el Grupo III:* quien manda es la capa más antigua, la primera capa del Culículum, es el **Sabor /olor**. Si te comes algo tóxico estamos listos. Después el cerebro desarrolló el **Tacto** que circula por la segunda capa, para posteriormente desarrollar la **Audición** de la tercera capa y por último la **Vista** que recorre la última capa más exterior. Cuando decimos que la

vista engaña es que en caso de conflicto la vista es el último de los sentidos en jerarquía. Es muy conveniente trabajar con los niños MUCHAS SENSACIONES con los ojos cerrados.

MIS SENSACIONES es una herramienta de AUTO-CONOCIMIENTO basado en el **I CHING** “Libro de los Cambios” escrito durante los siglos XII a XI a. C. de autor desconocido y el **TAO TE CHING** escrito por Lao Tsé en el siglo V a.C. Este trabajo se ha realizado con la colaboración de tres escuelas de Rubí: 25 de Setembre, Pau Casals y Schola.

Al estar encaminado al conocimiento de uno mismo, este nuevo INSTRUMENTO se puede emplear para trabajar en las ESCUELAS, con clientes de cualquier clase de TERAPIA y también para personas que deseen progresar en su CRECIMIENTO personal.

MIS SENSACIONES se compone de tres elementos:

. EL MAPA: Donde siguiendo al I CHING se alinean los aspectos de 12 familias de sensaciones en 6 líneas o momentos que se aparejan por sus posiciones:

1-4; 2-5; 3-6

. LA LISTA ALFABETICA de unos 600 matices de sensaciones con sus complementarias. Se han marcado en negrita algunas de las sensaciones de fondo más comunes.

. LOS TIPOS: Donde se clasifican las sensaciones en tres grupos

Grupo I. Sensaciones MAR: Gas, Líquido, Sólido y Temperatura

Grupo II. Sensaciones BICICLETA: Fuerza/Energía, Espacio/Forma, Tiempo y Movimiento

Grupo III. Sensaciones GATO: Visual, Auditivo, Táctil, Sabor/Olor

Resumen: Tenemos 12 tipos de **sensaciones básicas** que, a su vez, se subdividen en muchos matices de **percepción psico-fisiológica**. Conducir nuestras sensaciones es conducir nuestro PRESENTE en el aquí y ahora y es aprender a VIVIR la vida.

*© Manel Troya*

## ANEXO

# MIS SENSACIONES

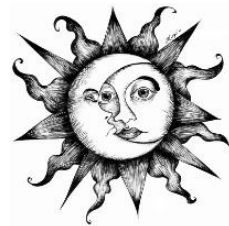


## MAPA, LISTADO y TIPOS

- 12 tipos de sensaciones
- 72 sensaciones básicas
- 600 matices de sensaciones
- Algunas sensaciones de Fondo







Ying



Yang

© Manel Troya


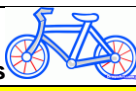


## Mapa de las SENSACIONES

	GRUPO I de Sensaciones  MAR			
	GAS (Pulmones)	LIQUIDO ( Corazón/Riñones)	SOLIDO (Estómago))	TEMPERATURA (Piel)
<b>6)</b>  <b>YANG</b> (Cielol, Sol, Dia, Verano) <b>5)</b>	<b>REBOSANTE</b> Nitido Aliviado	<b>FLUIDO</b> Espontáneo	<b>LIGERO</b> Leve Soportable	<b>HIRVIENDO</b> Quema
	<b>CRECER</b> Inflado	<b>SECO</b>	<b>ORDEN</b> <b>Equilibrio</b> Estructura Organización Petrificado	<b>CALIENTE</b> Cálido Tibio
	<b>4)</b> <b>LLENO</b> <b>Bienestar</b> Confort <b>Inspiración</b> Saciedad Satisfacción 	<b>AGITACION</b> Desbordado Inquieto Mareado Saturado	<b>INSEGURO</b> Desarraigado <b>Desvalorización</b> <b>Inestable</b> Zozobra	<b>CALOR</b> Vivo
Zona de Cambio	<b>Nariz:</b> Oxígeno <b>Boca:</b> Alimento	<b>Manos:</b> Coger o Dejar	<b>Pies:</b> Raices	<b>Frente/Cara/Pecho:</b> Temperatura
<b>3)</b>  <b>YING</b> (Tierra, Luna, Noche, Invierno) <b>2)</b>  <b>1)</b>	<b>ASFIXIA</b> Ahogo Depresión Nuboso Presión	<b>BLOQUEADO</b> Encharcado Espeso Estancado Pastoso	<b>PESADO</b> Insoportable	<b>CONGELADO</b> Helado
	<b>ENCOGER</b> Desinflado Decrecer	<b>MOJADO</b> Humedo	<b>DESORDEN</b> Caos Flexible <b>Desequilibrio</b>	<b>FRESCO</b>
	<b>VACIO</b> <b>Espiración</b> Hambre Insatisfacción <b>Malestar</b> Necesidad 	<b>CALMA</b> Reposo Sereno Tranquilo	<b>SEGURO</b> Arraigado <b>Estable</b> <b>Revalorización</b> Sostén	<b>FRIO</b> Mortecino

Nota: Las líneas o momentos se aparejan por posición: 1-4; 2-5 i 3-6

La observación de nuestras sensaciones y la escucha de su historia nos sana





© Manel Troya

	GRUP O II de Sensaciones  BICICLETA			
	FUERZA/ENERGIA ( S.N. Enterico- Abdomen)	ESPACIO /FORMA (Tronco cerebral)	TIEMPO (Hipocampo)	MOVIMIENTO(Cerebelo)
<b>6)</b>  <b>YANG</b> (Cel, Sol, Dia, Estiu)	<b>POTENTE</b> Animado <b>Excitación</b> Fácil Firme Fortaleza Protegido	<b>ARRIBA</b> Alto Delante Derecha Encima Superficie	<b>FUTURO</b> Después Nuevo Posterior	<b>SACUDIDA</b> Libre Movil Nervioso Rítmico Tembloroso Vibración Vivo
	<b>5)</b>  <b>FUERTE</b> Agresivo Agudo <b>Energía</b> Intenso Mucho	<b>UNION</b> Acercamiento Cerca Comunicado Conectado Contacto Corto Delgado Impar Pequeño Unión Uno	<b>PUNTUAL</b> Fugaz Nunca	<b>MOVIDO</b> Dar Inquieto
	<b>4)</b>  <b>TENSION</b> Concentrado 	<b>FUERA</b> Abierto Amplio Corteza Externo Periferia	<b>BREVE</b> Corto	<b>RAPIDO</b> Activo Veloz Acelerado Sobreexcitado
			<b>SINCRONIA</b>	
Zona de Cambio	<b>Espalda/ Vientre: Fuerza</b>	<b>Cuello: Orientación</b> <b>Columna: Postura</b>	<b>Cuerpo: PRESENTE</b> <b>Objetos: PRESENTE</b>	<b>Piernas: Marcha</b>
<b>3)</b>  <b>YING</b> (Terra, Luna, Nit, Hivern)	<b>IMPOTENTE</b> Abatimiento Cansado Difícil <b>Fatiga</b> Impotente Indefenso Submiso	<b>ABAJO</b> Bajo Debajo Detrás Izquierda Profundo	<b>PASADO</b> Antes Anterior Viejo	<b>PARALIZADO</b> Adormecido Aritmico Atrapado Enrampado Inmóvil Mortecino Somnolencia
	<b>2)</b>  <b>DEBIL</b> <b>Desgana</b> Falta Poco	<b>SEPARACION</b> Aislado Desconectado Dos Grande Grueso Largo Lejos Par Retirada Solo	<b>CONTINUO</b> Duradero Crónico Siempre	<b>QUIETO</b> Estático Recibir
	<b>1)</b>  <b>RELAJACION</b> Aflojado Disperso Estiramiento Expandido 	<b>DENTRO</b> Centro Cerrado Estrecho Interno Nucleo	<b>LARGO</b> Eterno	<b>LENTO</b> Pasivo relajado

Nota: Las líneas o momentos se aparejan por posición: 1-4; 2-5 i 3-6

La observación de nuestras sensaciones y la escucha de su historia nos sana

© Manel Troya

	<b>GRUP O III de Sensaciones  GATO</b>			
	<b>VISUAL (4ª Capa Culiculum)</b>	<b>AUDITIVO (3ª Capa Culiculum)</b>	<b>TACTIL (2ª Capa Culiculum)</b>	<b>SABOR/OLOR (1ª Capa Culiculum)</b>
<b>6)</b>  <b>YANG</b> (Cielo, Sol, Día, Verano)  <b>5)</b>  <b>4)</b>	<b>LUMINOSO</b> Alerta Encendido Radiante	<b>RUIDO</b>	<b>DOLOR</b> Disperso Irritable Mal Picor Pinchazo	<b>DULCE</b>
	<b>BRILLANTE</b> Puro Preciso	<b>DISCORDANTE</b> Desconexión Arrítmico	<b>ASPERO</b> Rugoso Rasposo	<b>SALADO</b>
	<b>CLARO</b> 	<b>AGUDO</b> Fuerte	<b>DURO</b>	<b>AGRADABLE</b> Bueno Fragancia Sabroso
<b>Zona de Cambio</b>	<b>Ojos:</b> Atención	<b>Oído:</b> Atención	<b>Piel:</b> Atención	<b>Boca/Nariz:</b> Atención
<b>3)</b>  <b>YING</b> (Tierra, Luna, Noche, Invierno)  <b>2)</b>  <b>1)</b>	<b>APAGADO</b> Tenue	<b>SILENCIO</b>	<b>PLACER</b> Contenido Delicado	<b>AMARGO</b>
	<b>BORROSO</b> Sucio Feo	<b>ARMONIA</b> Conexión Ritmo Sintonía	<b>SUAVE</b> Liso Plano	<b>ACIDO</b>
	<b>OSCURO</b> Oscuridad 	<b>GRAVE</b> Flojo	<b>BLANDO</b> Tierno	<b>DESAGRADABLE</b> Agrio Peste Malo

Nota: Las líneas o momentos se aparejan por posición: 1-4; 2-5 i 3-6

La observación de nuestras sensaciones y la escucha de su historia nos sana

© Manel Troya



## LISTADO de SENSACIONES y sus complementarias

A

### **Abajo – (ESPACIO) - Arriba**

Abandono – (SOLIDO) - Apoyo

Abatimiento - (FUERZA) - Animado

Abducción (Solido) Expulsión

Abierto – (ESPACIO) – Cerrado

Abrazado (Táctil) Rechazado

Abrumado (Gas) Aliviado

Absorción (Movimiento) Expulsión

Aburrimento (Movimiento) Divertido

Aceleración (Movimiento) Frenado

Acercamiento (Espacio) Distanciamiento

### **Acido – (SABOR) – Salado**

Acogimiento (Táctil) Rechazo

Acorralado (Espacio) Liberado

Acosado (Fuerza) Protegido

Activación (Fuerza) Desactivación

Activo – (MOVIMIENTO) – Pasivo

Acumulación (Espacio) Esparcimiento

Adormecido – (MOVIMIENTO) – Vibración

Afecto (Táctil) Indiferencia

Aflojado – (FUERZA) – Endurecido

Agarrotamiento (Táctil) Distensión

Ágil (Movimiento) Lento

Agitación (Movimiento) Calmado

### **Agitado – (LIQUIDO) - Tranquilo**

Agobio (Gas) Alivio

Agotamiento (Fuerza) Vigoroso

### **Agradable – (SABOR / O) – Desagradable**

Agradecimiento (Táctil) Ingratitud

Agrado (Táctil) Desagrado

Agresividad (Movimiento) Pacífico

Agresivo - (FUERZA) – Débil

Agrio – (SABOR/O) – Gustoso

Aguante (Fuerza) Cesión

### **Agudo – (AUDITIVO) – Grave**

Agudo – (FUERZA) – Débil

Aguijonazo (Táctil) Suave

Agujero (Espacio) Lleno

Ahogo – (GAS) – Alivio

Ahuecado (Espacio) Llenado

Aislado – (ESPACIO) – Comunicado

Alborozo (Movimiento) Quietud

Aleteo (Movimiento) Quietud

Alerta – (AUDITIVO) – Tenue

Alerta – (VISUAL) – Tenue

Alivio - (GAS) – Presión

Alteración (Movimiento) Invariable

Alto – (ESPACIO) – Bajo

### **Amargo (SABOR/O) – Dulce**

Amenaza (Fuerza) Calma

Amplio (Espacio) Estrecho

Anclaje (Movimiento) Oleaje

Ancho (ESPACIO) – Estrecho

Angostura (Espacio) Anchura

Angustia (Gas) Calma

Anhelo (Gas) Hastío

Animado (FUERZA) – Cansado

Ansia (Gas) Tranquilidad

Ansiedad (Gas) Calma

Anterior – (TIEMPO) – Posterior

Antes - (TIEMPO) – Después

Antojo (Gas) Sosiego

Anudado (Fuerza) Desatado

Apabullamiento (Fuerza) Liberado

### **Apagado – (VISTA) – Luminoso**

Aparece (Visual) Desaparece

Apetito (Gas) Saciedad

Apoyo – (SOLIDO) - Abandono

Apremio (Movimiento) Pausado

Aprensión (Táctil) Desaprensión

Apretado (Fuerza) Flojo

Ardiente (Temperatura) Frío

Armonía (Auditivo) Discordante

Arraigado (Sólido) Desarraigado

Arrastre (Movimiento) Cómodo

### **Arriba – (ESPACIO) – Abajo**

Arrítmico - (MOVIMIENTO) – Rítmico

Artístico (Visual) Feo

### **Asfixia – (GAS) – Rebosante**

Asiduo (Tiempo) Inusual

Asimilación (Sólido ) Expulsión

Asociación (Espacio) Desunión

Asombro (Movimiento) Normal

### **Áspero – (TACTIL) – Suave**

Aspiración (Gas) Espiración

Atado (Movimiento) Suelto

### **Ataque – (MOVIMIENTO)- Huida**

Atascado (Movimiento) Liberado

Aterciopelado (Táctil) Áspero

Atontado (Movimiento) Espabilado

Atracción (Fuerza) Repulsión

Atrapado – (ESPACIO) – Libre

Aturdido (Movimiento) Despierto

Aumento (Movimiento) Disminución

Ausencia (Espacio) Presencia

Avidez (Gas) Saciado

Ayuda (Táctil) Abandono

B

Bajo – (ESPACIO) – Alto

Bello (Visual) Feo

Beso (Táctil) Mordedura

Bienestar (Gas) Malestar

Blancura (Visual) Negrura

### **Blando – (TACTIL) – Duro**

### **Bloqueado- (LIQUIDO) – Fluido**

Bonito – (VISUAL) - Feo

**Borroso – (VISUAL) – Brillante**

**Breve – (TIEMPO) – Largo**

**Brillante – (VISUAL) – Borroso**

Burbujeante (Gas) Apagado

C

Caca (Sólido) Estreñido

Caído (Espacio) Levantado

Calambre (Movimiento) Quieto

Cálido – (TEMPERATURA) – Helado

### **Caliente – (TEMPERATURA) – Frescor**

Calma – (LIQUIDO) – Mareado

Calma (Movimiento) Tiritona

<p><b>Calor – (TEMPERATURA)- Frío</b>  Cambio (Movimiento) Permanencia  Canalización (Fuerza) Desborde  Cansado – (FUERZA) – Animado  Caos (Espacio) Orden  <b>Caos- (SOLIDO) – Orden</b>  Carga (Fuerza) Descarga  Caricia (Táctil) Agresión  Centro – (ESPACIO) – Periferia  Cerca – (ESPACIO) – Lejos  Cerrado – (ESPACIO) – Abierto  Cíclico (Movimiento) Puntual  <b>Claro – (VISUAL) – Oscuro</b>  Clavado (Táctil) Suave  Coherencia (Espacio) Caos  Cohesión (Espacio) Desconexión  Colapsado (Movimiento) Fluido  Colmar (Gas) Vaciar  Color (Visual) Descolorido  Comodidad (Táctil) Incomodidad  Completo (Espacio) Incompleto  Comprensión (Táctil) Incomprensión  Compulsión (Movimiento) Freno  Comunicado - (ESPACIO) – Solo  Concentrado – (FUERZA) – Disperso  Conclusión (Espacio) Inicio  Conexión (Táctil) Desconexión  Confinado (Espacio) Liberado  Confort - (GAS)- Necesidad  Confusión (Espacio) Orden  <b>Congelado – (TEMPERATURA) – Hirviendo</b>  <b>Congelamiento – (MOVIMIENTO) - Sacudida</b>  Congestión (Movimiento) Fluidez  Conocido (Visual) Intruso  Constante (Tiempo) Inconstante  Constricción (Fuerza) (Movimiento)  Contacto (Táctil) Separación  Contenido – (ESPACIO) – Disperso  Continuar (Movimiento) Detener  <b>Continuo – (TIEMPO) – Puntual</b>  Contorsión (Movimiento) Relajación  Contracción – (FUERZA) – Aflojamiento  Correr (Movimiento) Parar  Corroer (Sólido) Reparar  Cortedad (Tiempo) Largura  Corto – (ESPACIO) – Largo  Cosquilleo (Táctil) Quietud  <b>Creecer – (GAS) – Encoger</b>  Crecimiento (Movimiento) Decrecimiento  Crítica (Fuerza) Protección  Crónico – (TIEMPO) – Puntual  Curiosidad (Visual) Desinterés  Curvo – (SOLIDO) – Recto</p> <p>D</p> <p>Dar – (MOVIMIENTO) – Recibir  Debajo - (ESPACIO) - Encima  <b>Débil – (FUERZA) – Fuerte</b>  Débil (Auditivo) Fuerte  Decepción (Movimiento) Confianza  Defensa (Movimiento) Huida  Definitivo (Sólido) Provisional  Delante – (ESPACIO) – Detrás  Delgado – (ESPACIO) – Grueso</p>	<p>Delicado – (TÁCTIL) Picor / Irritable  Densidad (Líquido) Fluidez  <b>Dentro – (ESPACIO) – Fuera</b>  Depresión – (GAS) – Alivio  Depresión – (GAS) – Inflado  Derecha – (ESPACIO) – Izquierda  Derrotado (Fuerza) Potencia  Derrumbe (Movimiento) Reconstrucción  Desactivación (Movimiento) Activación  <b>Desagradable – (SABOR/O)- Agradable</b>  Desamparo (Fuerza) Amparo  Desarraigado (Sólido) Arraigo  Desaparecer (Visual) Sobrevenir  Desarraigo (Sólido) Arraigo  Desarrollo (Movimiento) Disminución  Desazón (Movimiento) Calma  Desazón (Movimiento) Sosiego  Desbordado – (LIQUIDO) – Reposo  Descanso (Fuerza) Esfuerzo  Descarga (Fuerza) Carga  Descentrado (Espacio) Centrado  Desconexión (Táctil) Conexión  Desenraizado – (SOLIDO) – Enraizado  Deseo (Gas) Aborrecer  Desequilibrio (Espacio) Equilibrio  Desfallecimiento (Movimiento) Robustecimiento  Desgarro (Sólido) Costura  Deshielo (Líquido) Solidificación  Deshinchado (Gas) Hinchado  Desinflado – (GAS) – Inflado  Desmayo (Movimiento) animo  Desnergetizado (Fuerza) Energía  Desnudo (Visual) Vestido  Desolación (Espacio) Poblado  <b>Desorden – (SOLIDO) – Orden</b>  Desorientado (Espacio) Orientado  Despertar (Movimiento) Dormir  Desprendimiento (Movimiento) Unión  Desprotección (Fuerza) Protección  Después – (TIEMPO) – Antes  Destello (Visual) Oscuridad  Destruir (Sólido) Reparar  Desvalimiento (Fuerza) Protección  <b>Desvalorización – (SOLIDO) - Revalorización</b>  Desvío (Espacio) Recto  Detener (Movimiento) Continuar  Devorar (Movimiento) Vomitar  Difícil – (FUERZA) – Fácil  Difuso (Gas) Nítido  Digerir (Movimiento) Tragar  Dilatación (Movimiento) Contracción  Dinámica (Movimiento) Inactivo  <b>Discordante – (AUDITIVO) – Sintonía</b>  Disfrute (Sabor/ O) Sufrimiento  Disgusto (Sabor /O) Placer  Disipar (Gas) Concentrar  Disminución (Movimiento) Aumento  Disociación (Espacio) Integración  Disperso – (FUERZA) – Concentrado  Displacer (Táctil) Placer  Distanciamiento (Espacio) Alejamiento  Distensión (Fuerza) Tensión  Distensión (Fuerza) Tensión  Distorsión (Visual) Ajuste</p>
---	--

<p>Diversión (Movimiento) Aburrimiento  Doble (Espacio) Simple  <b>Dolor – (TACTIL) – Placer</b>  Dormido (Movimiento) Despierto  Dos- (ESPACIO) – Uno  Dramático (Fuerza) Cómico  Dulce – (SABOR/O) - Amargo  Duradero – (TIEMPO) – Fugaz  <b>Duro (TACTIL) Blando</b>  <b>Duro (TACTIL) Tierno</b></p> <p>E</p> <p>Eco (Auditivo) Silencio  Elasticidad (Fuerza) Rigidez  Electricidad (Fuerza) Tranquilidad  Elegante (Visual) Vulgar  Emerger (Movimiento) Hundir  Encarcelado (Espacio) Liberado  Encendido – (VISUAL) – Apagado  Encerrado (Movimiento) Suelto  Encima - (ESPACIO) - Debajo  <b>Encoger – (GAS) - Crecer</b>  Encogido (Movimiento) Estirado  Encontrar (Espacio) Perder  Enderezado (Espacio) Torcido  Endurecido (Fuerza) Aflojado  Energía (Fuerza) Debilidad  Enfoque (Visual) Desenfoque  Enraizado – (SOLIDO)- Desenraizado  Enrampado – (MOVIMIENTO) – Móvil  Enredado (Espacio) Ordenado  Enrejado (Espacio) Liberado  Entero (Espacio) Roto  Entrada (Espacio) Salida  Entumecimiento (Movimiento) Ágil  Equilibrio (Movimiento) Desequilibrio  Erguido (Espacio) Doblado  Erosión (Sólido) Reparación  Erotismo (Táctil) Frialdad  Escalofrío (Temperatura) Calentamiento  Escape- (MOVIMIENTO)- Ataque  Escisión (Espacio) Unión  Escondido (Visual) Mostrado  Esgurrizado (Líquido) Seco  Esfuerzo (Fuerza) Descanso  Espaciado (Espacio) Junto  Espasmódico (Movimiento) Quieto  Espera (Tiempo) Abandono  <b>Espiración- (GAS) - Inspiración</b>  Espeso – (LIQUIDO) – Fluido  Espontáneo – (LIQUIDO) – Bloqueado  Estabilidad (Movimiento) Inestabilidad  Estable – (SOLIDO) – Inestable  Estancado – (LIQUIDO) – Fluido  Estático – (MOVIMIENTO) – Movido  Estimulación (Movimiento) Desánimo  Estiramiento – (FUERZA) – Contracción  Estrecho – (ESPACIO) – Amplio  Estremecimiento (Movimiento) Quietud  <b>Estrés (Movimiento) Relax</b>  Estructura – (SOLIDO) – Caos  Estructura (Espacio) Caos  Eternidad (Tiempo) Transitorio</p>	<p>Evitación (Movimiento) Afrontamiento  Evolución (Movimiento) Involución  Exaltación (Fuerza) Apagado  Excitación (Fuerza) Apagado  Exclusión (Espacio) Inclusión  Expansión – (FUERZA) – Contracción  Expiración – (GAS) – Inspiración  Expulsión (Movimiento) Admisión  Extensión (Espacio) Contracción  Exterior (Espacio) Interior  Externo – (ESPACIO) – Interno  Extraño (Visual) Normal  Extravío (Espacio) Encuentro  Extremo (Espacio) Centro</p> <p>F</p> <p>Fácil – (FUERZA) – Difícil  Falta – (FUERZA) – Exceso  Feo (Visual) Bonito  Fija (Movimiento) Móvil  Fino (Espacio) Grueso  Firmeza – (FUERZA) – Abatimiento  Flaqueo (Fuerza) Resistencia  Flexible – (SOLIDO) – Rígido  Flexible (Fuerza) Rígido  Flojo – (FUERZA) – Fuerte  Florecer (Movimiento) Marchitar  Flotante (Sólido) Fijo  <b>Fluido – (LIQUIDO) – Bloqueado</b>  Fractura (Sólido) Unión  Fragancia – (OLOR) – Peste  Frágil (Sólido) Fuerte  Fragmentación (Espacio) (Sólido)  Frecuencia (Tiempo) Inusual  <b>Fresco – (TEMPERATURA) – Caliente</b>  <b>Frío – (TEMPERATURA) – Calor</b>  Frontera (Espacio) Libre  <b>Frustración (MOVIMIENTO) Satisfacción</b>  <b>Fuera – (ESPACIO) – Dentro</b>  Fuerte – (FUERZA) – Débil  Fuerte (Sólido) Frágil  Fugaz – (TIEMPO) – Continuo  <b>Futuro – (TIEMPO) - Pasado</b></p> <p>G</p> <p>Gaseoso (Gas) Vacío  Gelatinoso (Líquido) Duro  Golpe (Táctil) Caricia  Gradual (Espacio) Repentino  Grande – (ESPACIO) – Pequeño  Grasiento (Líquido) Fluido  Gratitud (Táctil) Ingrato  <b>Grave – (AUDITIVO) – Agudo</b>  Grueso – (ESPACIO) – Delgado  Gustoso – (SABOR / O) – Agrio</p>
--	--

<p>H</p> <p>Habilidad (Movimiento) Torpeza  Habitual (Tiempo) Insólito  Hambre (Gas) Saciedad  Helado – (TEMPERATURA) – Quemando  Herida (Táctil) Ileso  Hinchado (Gas) Deshinchado  Hiperexcitación (Fuerza) Calma  Hipervigilancia (Visual) Tranquilidad  <b>Hirviendo – (TEMPERATURA) – Congelado</b>  Hormigueo (Movimiento) Quietud  Hueco (gas) Ocupado  Huida – (MOVIMIENTO) - Ataque  <b>Húmedo – (LIQUIDO) – Seco</b>  Humillado (Fuerza) Orgullosa  Hundido (Espacio) Levantado  Hundido (Sólido) Reconstruido  Huracán (Gas) Suave</p> <p>I</p> <p>Iluminación (Visual) Oscuro  Impaciencia (Movimiento) Paciencia  Impacto (Táctil) Indiferente  <b>Impotente – (FUERZA) – Potente</b>  Impreciso (Espacio) Concreto  Impulsividad (Fuerza) Fatiga  <b>Inacabado (Movimiento) Terminado</b>  Incertidumbre(Tiempo) Certeza  Inclusión (Espacio) Exclusión  Incoherencia (Espacio) Coherente  Incomodidad (Táctil) Comodidad  Incompleto (Espacio) Completo  Incomprensión (Táctil) Comprensión  Incontención (Espacio) Contenable  Indefensión – (FUERZA)- Protección  Inestable – (SOLIDO) – Estable  Inflado – (GAS) – Desinflado  Iniciativa (Movimiento) Apagado  Inmediato (Tiempo) Alejado  Inmóvil – (MOVIMIENTO) – Móvil  <b>Inmovilidad (Líquido) Fluidéz</b>  Inquieto – (LIQUIDO) – Sereno  Inquieto – (MOVIMIENTO) – Quieto  <b>Insatisfacción – (GAS) – Satisfacción</b>  <b>Inseguro – (SOLIDO) – Seguro</b>  Insensibilizado (Táctil) Sensible  Insoportable – (SOLIDO) Soportable  <b>Inspiración – (GAS) – Espiración</b>  Instante (Tiempo) Eternidad  Integridad (Espacio) Disociación  Intenso – (FUERZA) Débil  Intermitente (Tiempo) Continuo  <b>Interno – (ESPACIO) – Externo</b>  Intranquilidad (Líquido) Tranquilidad  Intruso (Visual) Conocido  Invasión (Espacio) Retirada  Invisible (Visual) Visible  Irritable – (TACTO) – Delicado  Izquierda – (ESPACIO) – Derecha</p> <p>J</p> <p>Jadeo (M) Sosiego</p>	<p>L</p> <p>Largo – (ESPACIO) - Corto  <b>Largo – (TIEMPO) – Breve</b>  Lejos – (ESPACIO) – Cerca  <b>Lento – (MOVIMIENTO) – Rápido</b>  Letargo (Fuerza) Actividad  Levantado (Espacio) Hundido  Leve – (SOLIDO) – Pesado  Leve (Fuerza) Fuerte  Libre – (MOVIMIENTO) – Atrapado  <b>Ligero - (GAS) - Pesado</b>  Limite (Espacio) Abierto  Limpio – (VISUAL) – Sucio  Liso – (TACTIL) – Rugoso  <b>Lleno – (GAS) – Vacío</b>  Lleno (Espacio) Vacío  Lucha (Movimiento) Congelamiento  <b>Luminoso – (VISUAL) - Apagado</b>  Luz – (VISUAL) – Oscuridad</p> <p>M</p> <p>Mal – (TACTO) – Placer  Malestar (Táctil) Bienestar  Mareado – (LIQUIDO) – Calma  Mariposeo (Movimiento) Inmóvil  Masaje (Táctil) Inmóvil  Material (Sólido) Imaterial  Máximo (Fuerza) Mínimo  Metálico (Sólido) Gas  Mínimo (Fuerza) Máximo  Misterioso (Visual) Claro  Mitad (Espacio) Entero  Moderado (Fuerza) Extremado  <b>Mojado – (LIQUIDO) - Seco</b>  Molestia (Táctil) Agrado  Mordedura (Táctil) Beso  Mostrado (Visual) Escondido  Móvil – (MOVIMIENTO) – Inmóvil  Mortecino (Movimiento) Vivo  Mortecino (Temperatura)Vivo  Multicolor (Visual) Monocolor</p> <p>N</p> <p>Nausea (Movimiento) Agrado  Necesidad – (GAS) Confort  Negativo (Fuerza) Positivo  Negro (Visual) Blanco  Nervioso – (MOVIMIENTO) – Paralizado  Nítido (GAS) - Nublado  Nublado – (GAS) – Nítido  Núcleo – (ESPACIO) – Periferia  Nudo (Fuerza) Aflojado  Nuevo – (TIEMPO) – Viejo  Nunca – (TIEMPO) – Siempre</p> <p>O</p> <p>Oculto (Visual) Visible</p>
---	---

<p>Oleada (Líquido) Escasez  Omnipotente (Fuerza) Impotente  Oposición (Fuerza) Acuerdo  Opresión (Fuerza) Alivio  Oprimido – (GAS) – Relajado  <b>Orden – (ESPACIO)- Desorden</b>  Orientación (Espacio) Desorientación  <b>Oscuro – (VISUAL) – Claro</b></p> <p>P</p> <p>Palpitación (Movimiento) Calma  Par – (ESPACIO) – Impar  <b>Paralizado – (MOVIMIENTO)- Temblor</b>  <b>Pasado (TIEMPO) Futuro</b>  Pasajero (Tiempo) Permanente  Pasivo – (MOVIMIENTO) – Activo  Pastoso – (LIQUIDO) – Fluido  Paz (Fuerza) Conflicto  Pegajoso (Líquido) Despegado  Peligro (Fuerza) Calma  Penetración (Espacio) Salida  Pequeño – (ESPACIO) – Grande  Perdido (Espacio) Orientado  Periferia – (ESPACIO) – Centro  Permanencia (Tiempo) Fugaz  Perpetuidad (Tiempo) Provisional  Persecución (Movimiento) Calma  Persistente (Tiempo) Fugaz  Perturbación (Gas) Sosiego  Pesadez (Fuerza) Ligereza  <b>Pesado – (SOLIDO) – Ligero</b>  Peste – (OLOR) – Fragancia  Petrificado – (SOLIDO) – Flexible  Picante (Sabor/O) Dulce  Picor – (TACTIL) – Delicado  Piel de gallina (Táctil) Suave  Pincha – (TACTO) – Placer  Pipi (Líquido) Vacío  <b>Placer – (TACTIL) – Dolor</b>  Placidez (Líquido) Agitación  Plano – (TACTIL) – Rugoso  Plástico (Sólido) Rígido  Plenitud (Gas) Vacío  Poco – (FUERZA) – Mucho  Poderoso (Fuerza) Débil  Positivo (Fuerza) Negativo  Posterior – (TIEMPO)- Anterior  <b>Potente – (FUERZA) – Impotente</b>  Precioso (Visual) Feo  Preciso – (VISUAL) – Borroso  Presencia (Espacio) Ausencia  <b>Presente (TIEMPO) Pasado</b>  Presión – (GAS) – Alivio  Presión (Fuerza) Relajación  Privación (Sólido) Abundancia  Proceso (Movimiento) Retroceso  <b>Profundo – (ESPACIO) – Superficie</b>  Protección – (FUERZA) – Indefensión</p>	<p>Proximidad (Espacio) Lejanía  <b>Puntual – (TIEMPO) – Continuo</b>  Punzante (Táctil) Suave  Puñalada (Táctil) Suave  Puro – (VISUAL) – Sucio</p> <p>Q</p> <p>Queja (Movimiento) Contento  Quemando – (TEMPERATURA) – Helado  <b>Quieto – (MOVIMIENTO) – Movido</b>  Quietud (Líquido) Agitación</p> <p>R</p> <p><b>Radiante - (GAS) – Asfixia</b>  Ralentizado (Movimiento) Rápido  Rapidez (Tiempo) Lentitud  Rápido – (MOVIMIENTO) – Lento  Rasposo – (TACTIL) – Suave  Rechazo (Fuerza) Atracción  Recibir – (MOVIMIENTO) – Dar  Reconfortado (Táctil) Molesto  Reconstruido (Sólido) Hundido  Recto – (ESPACIO) – Curvo  Redondez (Espacio) Cuadrado  Reducido (Tiempo) Ampliado  Reflejo (Visual) Apagado  Refuerzo (Fuerza) Abandono  Regocijo (Táctil) Dolor  Relación (Táctil) Desconexión  <b>Relajación – (FUERZA) – Tensión</b>  Remanso (Líquido) Agitación  Remolino (Gas) Calma  Repentino (Tiempo) Esperado  Repetitivo (Movimiento) Previsto  Repliegue (Espacio) Avance  Repliegue (Espacio) Extensión  Reposo – (LIQUIDO) – Desbordado  Represión (Fuerza) Liberación  Repulsión (Movimiento) Atracción  Resbaladizo (Líquido) Adherente  Resistencia (Fuerza) Rendición  Resolución (Movimiento) Timidez  Respeto (Visual) Desprecio  Respiración – (GAS) – Ahogo  Respiración (Movimiento) Ahogo  Resplandor (Visual) Apagado  Restauración (Fuerza) Destrucción  Resurrección (Energía) Muerte  Retorcido (Espacio) Enderezado  Revivir (Movimiento) Desaparecer  Revoloteo (Movimiento) Quietud  Rígido – (SOLIDO) – Flexible  Rítmico – (MOVIMIENTO) – Arrítmico  Robar (Movimiento) Devolver  Rodar (Movimiento) Parar  Rubor (Táctil) Palidez  Rugoso – (TACTIL) – Liso</p>
--	--

<p><b>Ruido – (AUDITIVO) – Silencio</b> Ruptura (Sólido) Unión</p> <p>S</p> <p>Sabroso (SABOR/O) – Acido Saciedad (GAS) Hambre <b>Sacudida – (MOVIMIENTO) - Congelamiento</b> Salado (SABOR/O) – Dulce Salida (Espacio) Entrada Salto (Movimiento) Permanencia <b>Satisfacción (MOVIMIENTO) Insatisfacción</b> Satisfecho – (GAS) – Insatisfecho Saturado (Líquido) Escasez <b>Seco – (LIQUIDO) – Mojado</b> Secreto (Visual) Visible Sed (Líquido) Saciedad <b>Seguro – (SOLIDO) – Inseguro</b> Sensible (Táctil) Insensible <b>Separación – (ESPACIO) – Unión</b> Sequedad (Líquido) Húmedo Serenos – (LIQUIDO) – Agitado Siempre – (TIEMPO) – Nunca <b>Silencio – (AUDITIVO) – Ruido</b> Simple (Espacio) Doble Sin aliento (Gas) Respiración <b>Sintonía – (AUDITIVO) – Discordante</b> Sobrecarga (Fuerza) Ligero Sobrecogimiento (Fuerza) Liberarse Sobrepasado (Movimiento) Controlado Sobrevenir (Visual) Desaparecer Sofocante (Temperatura) Refrescante Soledad (Espacio) Compañía Solidez (Sólido) Volátil Solo – (ESPACIO) – Comunicado Soltura (Fuerza) Atadura Sometido – (FUERZA) – Fortaleza Sonreír (Movimiento) Quietud Soportable – (SOLIDO) – Insoportable Soporte (Sólido) Caída Sorpresa (Movimiento) Quietud Sosiego (Líquido) Agitación Sostén (Sólido) Caída <b>Suave – (TACTIL) – Áspero</b> Sucio - (VISUAL)- Limpio / Puro Sudor (Líquido) Seco Suelto (Movimiento) Atado Sueño (Movimiento) Despierto Superado (Movimiento) Superficie – (ESPACIO) – Profundo Suspensión (Movimiento) Reanudación Suspiro (Gas) Calma Sutil (Táctil) Tosco Sufrimiento (Táctil) Placer</p>	<p>T</p> <p>Tambaleante (Movimiento) Estable Temblor – (MOVIMIENTO) – Paralizado <b>Tensión – (FUERZA) – Relajación</b> <b>Terminado (Movimiento) Inacabado</b> Terquedad (Fuerza) Docilidad Terso (Táctil) Arrugado Tibio – (TEMPERATURA) – Frío Tierno (Táctil) Duro Tieso (Fuerza) Flojo Tiritona (Movimiento) Calma Torbellino (Gas) Pacífico Torcido (Espacio) Recto Torpe (Movimiento) Ágil Tragar (Movimiento) Vomitar <b>Tranquilo – (LIQUIDO) – Agitado</b> Transparente (Visual) Opaco Trauma (Sólido) Unión Trauma (Táctil) Sanación Trémulo (Movimiento) Quieto Turbio – (VISUAL) – Claro</p> <p>U</p> <p><b>Unión – (ESPACIO) – Separación</b> Uno – (ESPACIO) – Dos</p> <p>V</p> <p><b>Vacío – (GAS) – Lleno</b> Vago (Movimiento) Diligente Valioso (Visual) Vulgar Veloz – (MOVIMIENTO) – Lento Vertical (Espacio) Horizontal Vestido (Visual) Desnudo Vibración – (MOVIMIENTO) – Paralización Vidrio (Sólido) Fluido Viejo – (TIEMPO) – Nuevo Vigilancia (Visual) Distráido Vigoroso (Fuerza) Endeble Vinculación (Táctil) Separación Viscoso (Líquido) Pétreo Visible (Visual) Invisible Vitalidad (Fuerza) Atonía Vivacidad (Movimiento) Mortecino Vivo (temperatura) Mortecino Volar (Movimiento) Caer Vomito (Movimiento) Tragar <b>Vulnerabilidad (Fuerza) Protección</b></p> <p>Z</p> <p>Zozobra (Movimiento) Anclaje Zumbido (Auditivo) Silencio</p>
---	--

**“Congelamiento o Inmovilidad” y Sacudida:** Son las sensaciones básicas del Trauma  
**“Apoyo Social”, Ataque o “Huida o Escape”:** Son los movimientos impedidos o incompletos del Trauma

## TIPOS de SENSACIONES y sus complementarias



GRUPO I Sensaciones

MAR

<u>GAS: Sensaciones Tipo Gas y sus complementarias</u>	<u>LIQUIDO: Sensaciones Tipo Líquido y sus complementarias</u>
<p>Abrumado (Gas) Aliviado                      Agobio (Gas) Alivio                      Ahogo – (GAS) – Alivio                      Alivio - (GAS) – Presión                      Angustia (Gas) Calma                      Anheló (Gas) Hastío                      Ansia (Gas) Tranquilidad                      Ansiedad (Gas) Calma                      Antojo (Gas) Sosiego                      Apetito (Gas) Saciedad  <b>Asfixia – (GAS) – Rebosante</b>                      Aspiración (Gas) Espiración                      Avidez (Gas) Saciado                      Bienestar (Gas) Malestar                      Burbujeante (Gas) Apagado                      Colmar (Gas) Vaciar                      Confort - (GAS)- Necesidad                      Confusión (Espacio) Orden  <b>Crecer – (GAS) – Encoger</b>                      Depresión – (GAS) – Alivio                      Depresión – (GAS) – Inflado                      Deseo (Gas) Aborrecer                      Deshinchado (Gas) Hinchado                      Desinflado – (GAS) – Inflado                      Difuso (Gas) Nítido                      Disipar (Gas) Concentrar  <b>Encoger – (GAS) - Crecer</b>  <b>Espiración – (GAS) – Inspiración</b>                      Gaseoso (Gas) Vacío                      Hambre (Gas) Saciedad                      Hinchado (Gas) Deshinchado                      Hueco (gas) Ocupado                      Huracán (Gas) Suave                      Inflado – (GAS) – Desinflado  <b>Insatisfacción – (GAS) – Satisfacción</b>  <b>Inspiración – (GAS) – Espiración</b>  <b>Ligero - (GAS) - Pesado</b>  <b>Lleno – (GAS) – Vacío</b>                      Necesidad – (GAS) Confort                      Nítido (GAS) - Nublado                      Nublado – (GAS) – Nítido                      Oprimido – (GAS) – Relajado                      Perturbación (Gas) Sosiego                      Presión – (GAS) – Alivio  <b>Radiante - (GAS) – Asfixia</b>                      Remolino (Gas) Calma                      Respiración – (GAS) – Ahogo                      Saciedad (GAS) Hambre                      Satisfecho – (GAS) – Insatisfecho                      Suspiro (Gas) Calma                      Torbellino (Gas) Pacífico  <b>Vacío – (GAS) – Lleno</b></p>	<p><b>Agitado – (LIQUIDO) – Tranquilo</b>  <b>Bloqueado- (LIQUIDO) – Fluido</b>                      Calma – (LIQUIDO) – Mareado                      Densidad (Líquido) Fluidez                      Desbordado – (LIQUIDO) – Reposo                      Deshielo (Líquido) Solidificación                      Escurridizo (Líquido) Seco                      Espeso – (LIQUIDO) – Fluido                      Espontáneo – (LIQUIDO) – Bloqueado                      Estancado – (LIQUIDO) – Fluido  <b>Fluido – (LIQUIDO) – Bloqueado</b>                      Gelatinoso (Líquido) Duro                      Grasiento (Líquido) Fluido  <b>Húmedo – (LIQUIDO) – Seco</b>  <b>Inmovilidad (Líquido) Fluidez</b>                      Inquieto – (LIQUIDO) – Sereno  <b>Mojado – (LIQUIDO) - Seco</b>                      Oleada (Líquido) Escasez                      Pastoso – (LIQUIDO) – Fluido                      Pegajoso (Líquido) Despegado                      Remanso (Líquido) Agitación                      Reposo – (LIQUIDO) – Desbordado                      Resbaladizo (Líquido) Adherente                      Saturado (Líquido) Escasez  <b>Seco – (LIQUIDO) – Mojado</b>                      Sequedad (Líquido) Húmedo                      Sereno – (LIQUIDO) – Agitado                      Sosiego (Líquido) Agitación                      Sudor (Líquido) Seco  <b>Tranquilo – (LIQUIDO) – Agitado</b>                      Viscoso (Líquido) Pétreo</p>

© Manel Troya



<u>SOLIDO: Sensaciones Tipo Sólido y sus complementarias</u>	<u>TEMPERATURA: Sensaciones Tipo Temperatura y sus complementarias</u>
<p>Abandono – (SOLIDO) - Apoyo            Abducción (Sólido) Expulsión            Apoyo – (SOLIDO) - Abandono            Arraigado (Sólido) Desarraigado            Asimilación (Sólido) Expulsión            Caca (Sólido) Estreñido  <b>Caos- (SOLIDO) – Orden</b>            Corroer (Sólido) Reparar            Curvo – (SOLIDO) – Recto            Definitivo (Sólido) Provisional            Desarraigado (Sólido) Arraigo            Desenraizado – (SOLIDO) – Enraizado            Desgarro (Sólido) Costura  <b>Desorden – (SOLIDO) – Orden</b>            Destruir (Sólido) Reparar  <b>Desvalorización (SOLIDO) Revalorización</b>            Enraizado – (SOLIDO)- Desenraizado            Erosión (Sólido) Reparación            Estable – (SOLIDO) – Inestable            Estructura – (SOLIDO) – Caos            Flexible – (SOLIDO) – Rígido            Flotante (Sólido) Fijo            Fractura (Sólido) Unión            Frágil (Sólido) Fuerte            Fuerte (Sólido) Frágil            Hundido (Sólido) Reconstruido            Inestable – (SOLIDO) – Estable  <b>Inseguro – (SOLIDO) – Seguro</b>            Insoportable – (SOLIDO) Soportable            Leve – (SOLIDO) – Pesado            Material (Sólido) Inmaterial            Metálico (Sólido) Gas  <b>Pesado – (SOLIDO) – Ligero</b>            Privación (Sólido) Abundancia            Reconstruido (Sólido) Hundido  <b>Revalorización (SÓLIDO) Desvalorización</b>            Rígido – (SOLIDO) – Flexible            Ruptura (Sólido) Unión  <b>Seguro – (SOLIDO) – Inseguro</b>            Solidez (Sólido) Volátil            Soportable – (SOLIDO) – Insoportable            Soporte (Sólido) Caída            Sostén (Sólido) Caída            Trauma (Sólido) Unión            Vidrio (Sólido) Fluido</p>	<p>Ardiente (Temperatura) Frío            Cálido – (TEMPERATURA) – Helado  <b>Caliente – (TEMPERATURA) – Frescor</b>  <b>Calor – (TEMPERATURA)- Frío</b>  <b>Congelado – (TEMPERATURA) – Hirviendo</b>            Escalofrío (Temperatura) Calentamiento  <b>Fresco – (TEMPERATURA) – Caliente</b>  <b>Frío – (TEMPERATURA) – Calor</b>            Helado – (TEMPERATURA) – Quemando  <b>Hirviendo – (TEMPERATURA) – Congelado</b>  <b>Muerte (Temperatura) Vida</b>            Quemando – (TEMPERATURA) – Helado            Sofocante (Temperatura) Refrescante            Tibio – (TEMPERATURA) – Frío  <b>Vivo (Temperatura) Mortecino</b></p>





<u>FUERZA: Sensaciones Tipo Fuerza y sus complementarias</u>	
<p>Abatimiento - (FUERZA) - Animado  Acosado (Fuerza) Protegido  Activación (Fuerza) Desactivación  Aflojado – (FUERZA) – Endurecido  Agotamiento (Fuerza) Vigoroso  Agresivo - (FUERZA) – Débil  Aguante (Fuerza) Cesión  Agudo – (FUERZA) – Débil  Amenaza (Fuerza) Calma  Animado (FUERZA) – Cansado  Anudado (Fuerza) Desatado  Apabullamiento (Fuerza) Liberado  Apretado (Fuerza) Flojo  Canalización (Fuerza) Desborde  Cansado – (FUERZA) – Animado  Carga (Fuerza) Descarga  Concentrado – (FUERZA) – Disperso  Constricción (Fuerza) (Movimiento)  Contracción – (FUERZA) – Aflojamiento  Crítica (Fuerza) Protección  <b>Débil – (FUERZA) – Fuerte</b>  Derrotado (Fuerza) Potencia  Desamparo (Fuerza) Amparo  Descanso (Fuerza) Esfuerzo  Descarga (Fuerza) Carga  Desnergetizado (Fuerza) Energía  Desprotección (Fuerza) Protección  Desvalimiento (Fuerza) Protección  Difícil – (FUERZA) – Fácil  Disperso – (FUERZA) – Concentrado  Distensión (Fuerza) Tensión  Distensión (Fuerza) Tensión  Dramático (Fuerza) Cómico  Elasticidad (Fuerza) Rigidez  Electricidad (Fuerza) Tranquilidad  Endurecido (Fuerza) Aflojado  Energía (Fuerza) Debilidad  Estiramiento – (FUERZA) – Contracción  Exaltación (Fuerza) Apagado  Excitación (Fuerza) Apagado  Expansión – (FUERZA) – Contracción  Fácil – (FUERZA) – Difícil  Falta – (FUERZA) – Exceso  Firmeza – (FUERZA) – Abatimiento  Flaqueo (Fuerza) Resistencia  Flexible (Fuerza) Rígido  Flojo – (FUERZA) – Fuerte  Fuerte – (FUERZA) – Débil  Hiperexcitación (Fuerza) Calma  <b>Impotente – (FUERZA) – Potente</b>  Impulsividad (Fuerza) Fatiga  Indefensión – (FUERZA)- Protección  Intenso – (FUERZA) Débil</p>	<p>Letargo (Fuerza) Actividad  Leve (Fuerza) Fuerte  Máximo (Fuerza) Mínimo  Mínimo (Fuerza) Máximo  Moderado (Fuerza) Extremado  Muerte (Fuerza) Vida  Negativo (Fuerza) Positivo  Nudo (Fuerza) Aflojado  Omnipotente (Fuerza) Impotente  Oposición (Fuerza) Acuerdo  Opresión (Fuerza) Alivio  Paz (Fuerza) Conflicto  Peligro (Fuerza) Calma  Pesadez (Fuerza) Ligereza  Poco – (FUERZA) – Mucho  Poderoso (Fuerza) Débil  Positivo (Fuerza) Negativo  <b>Potente – (FUERZA) – Impotente</b>  Presión (Fuerza) Relajación  Protección – (FUERZA) – Indefensión  Rechazo (Fuerza) Atracción  Refuerzo (Fuerza) Abandono  <b>Relajación – (FUERZA) – Tensión</b>  Represión (Fuerza) Liberación  Resistencia (Fuerza) Rendición  Sobrecarga (Fuerza) Ligero  Sobrecogimiento (Fuerza) Liberarse  Soltura (Fuerza) Atadura  Sometido – (FUERZA) – Fortaleza  <b>Tensión – (FUERZA) – Relajación</b>  Terquedad (Fuerza) Docilidad  Tieso (Fuerza) Flojo  Vigoroso (Fuerza) Endeble  Vitalidad (Fuerza) Atonía  <b>Vulnerabilidad (Fuerza)Protección</b></p>



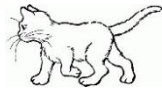
<p><b><u>ESPACIO: Sensaciones Espacio y sus complementarias</u></b></p> <p><b>Abajo – (ESPACIO) - Arriba</b>                  Abierto – (ESPACIO) – Cerrado                  Acercamiento (Espacio) Distanciamiento                  Acorralado (Espacio) Liberado                  Acumulación (Espacio) Esparcimiento                  Agujero (Espacio) Lleno                  Ahuecado (Espacio) Llenado                  Aislado – (ESPACIO) – Comunicado                  Alteración (Movimiento) Invariable                  Alto – (ESPACIO) – Bajo                  Amplio (Espacio) Estrecho                  Ancho (ESPACIO) – Estrecho                  Angostura (Espacio) Anchura  <b>Arriba – (ESPACIO) – Abajo</b>                  Asociación (Espacio) Desunión                  Atrapado – (ESPACIO) – Libre                  Ausencia (Espacio) Presencia                  Bajo – (ESPACIO) – Alto                  Caído (Espacio) Levantado                  Caos (Espacio) Orden                  Centro – (ESPACIO) – Periferia                  Cerca – (ESPACIO) – Lejos                  Cerrado – (ESPACIO) – Abierto                  Coherencia (Espacio) Caos                  Cohesión (Espacio) Desconexión                  Completo (Espacio) Incompleto                  Comunicado - (ESPACIO) – Solo                  Conclusión (Espacio) Inicio                  Confusión (Espacio) Orden                  Contenido – (ESPACIO) – Disperso                  Corto – (ESPACIO) – Largo                  Debajo - (ESPACIO) - Encima                  Delante – (ESPACIO) – Detrás                  Delgado – (ESPACIO) – Grueso  <b>Dentro – (ESPACIO) – Fuera</b>                  Derecha – (ESPACIO) – Izquierda                  Descentrado (Espacio) Centrado                  Desequilibrio (Espacio) Equilibrio                  Desolación (Espacio) Poblado                  Desvío (Espacio) Recto                  Doble (Espacio) Simple                  Dos- (ESPACIO) – Uno                  Encarcelado (Espacio) Liberado                  Encima - (ESPACIO) - Debajo                  Encontrar (Espacio) Perder                  Enderezado (Espacio) Torcido                  Enredado (Espacio) Ordenado                  Enrejado (Espacio) Liberado                  Entero (Espacio) Roto                  Entrada (Espacio) Salida                  Erguido (Espacio) Doblado                  Escisión (Espacio) Unión                  Espaciado (Espacio) Junto                  Estrecho – (ESPACIO) – Amplio                  Estructura (Espacio) Caos</p>	<p>Exclusión (Espacio) Inclusión                  Extensión (Espacio) Contracción                  Exterior (Espacio) Interior                  Externo – (ESPACIO) – Interno                  Extravío (Espacio) Encuentro                  Extremo (Espacio) Centro                  Fino (Espacio) Grueso                  Fragmentación (Espacio) (Sólido)                  Frontera (Espacio) Libre  <b>Fuera – (ESPACIO) – Dentro</b>                  Gradual (Espacio) Repentino                  Grande – (ESPACIO) – Pequeño                  Grueso – (ESPACIO) – Delgado                  Hundido (Espacio) Levantado                  Impreciso (Espacio) Concreto                  Inclusión (Espacio) Exclusión                  Incoherencia (Espacio) Coherente                  Incompleto (Espacio) Completo                  Incontención (Espacio) Contenable                  Integridad (Espacio) Disociación  <b>Interno – (ESPACIO) – Externo</b>                  Invasión (Espacio) Retirada                  Izquierda – (ESPACIO) – Derecha                  Largo – (ESPACIO) - Corto                  Lejos – (ESPACIO) – Cerca                  Levantado (Espacio) Hundido                  Limite (Espacio) Abierto                  Lleno (Espacio) Vacío                  Mitad (Espacio) Entero                  Núcleo – (ESPACIO) – Periferia  <b>Orden – (ESPACIO)- Desorden</b>                  Orientación (Espacio) Desorientación                  Par – (ESPACIO) – Impar                  Penetración (Espacio) Salida                  Pequeño – (ESPACIO) – Grande                  Perdido (Espacio) Orientado                  Periferia – (ESPACIO) – Centro                  Presencia (Espacio) Ausencia  <b>Profundo – (ESPACIO) – Superficie</b>                  Proximidad (Espacio) Lejanía                  Recto – (ESPACIO) – Curvo                  Redondez (Espacio) Cuadrado                  Repliegue (Espacio) Avance                  Repliegue (Espacio) Extensión                  Retorcido (Espacio) Enderezado                  Salida (Espacio) Entrada  <b>Separación – (ESPACIO) – Unión</b>                  Simple (Espacio) Doble                  Soledad (Espacio) Compañía                  Solo – (ESPACIO) – Comunicado                  Superficie – (ESPACIO) – Profundo                  Torcido (Espacio) Recto  <b>Unión – (ESPACIO) – Separación</b>                  Uno – (ESPACIO) – Dos                  Vertical (Espacio) Horizontal</p>
--	--



<u>TIEMPO: Sensaciones Tipo Tiempo y sus complementarias</u>	<u>MOVIMIENTO: Sensaciones Tipo Movimiento y sus complementarias</u>
<p>Anterior – (TIEMPO) – Posterior            Antes - (TIEMPO) – Después            Asiduo (Tiempo) Inusual  <b>Breve – (TIEMPO) – Largo</b>            Constante (Tiempo) Inconstante  <b>Continuo – (TIEMPO) – Puntual</b>            Cortedad (Tiempo) Largura            Crónico – (TIEMPO) – Puntual            Después – (TIEMPO) – Antes            Duradero – (TIEMPO) – Fugaz            Espera (Tiempo) Abandono            Eternidad (Tiempo) Transitorio            Frecuencia (Tiempo) Inusual            Fugaz – (TIEMPO) – Continuo  <b>Futuro – (TIEMPO) - Pasado</b>            Habitual (Tiempo) Insólito            Incertidumbre(Tiempo) Certeza            Inmediato (Tiempo) Alejado            Instante (Tiempo) Eternidad  <b>Largo – (TIEMPO) – Breve</b>            Nuevo – (TIEMPO) – Viejo            Nunca – (TIEMPO) – Siempre  <b>Pasado (TIEMPO) Futuro</b>            Pasajero (Tiempo) Permanente            Permanencia (Tiempo) Fugaz            Perpetuidad (Tiempo) Provisional            Posterior – (TIEMPO)- Anterior  <b>Presente (TIEMPO) Pasado</b>  <b>Puntual – (TIEMPO) – Continuo</b>            Rapidez (Tiempo) Lentitud            Reducido (Tiempo) Ampliado            Repentino (Tiempo) Esperado            Viejo – (TIEMPO) – Nuevo</p>	<p>Absorción (Movimiento) Expulsión            Aburrimiento (Movimiento) Divertido            Aceleración (Movimiento) Frenado            Activo – (MOVIMIENTO) – Pasivo            Adormecido – (MOVIMIENTO) – Vibración            Ágil (Movimiento) Lento            Agitación (Movimiento) Calmado            Agresividad (Movimiento) Pacífico            Alborozo (Movimiento) Quietud            Aleteo (Movimiento) Quietud            Alteración (Movimiento) Invariable            Anclaje (Movimiento) Oleaje            Apremio (Movimiento) Pausado            Arrastre (Movimiento) Cómodo            Arrítmico - (MOVIMIENTO) – Rítmico            Asombro (Movimiento) Normal            Atado (Movimiento) Suelto  <b>Ataque – (MOVIMIENTO)- Huida</b>            Atascado (Movimiento) Liberado            Atontado (Movimiento) Espabilado            Aturdido (Movimiento) Despierto            Aumento (Movimiento) Disminución            Calambre (Movimiento) Quieto            Calma (Movimiento) Tiritona            Cambio (Movimiento) Permanencia            Cíclico (Movimiento) Puntual            Colapsado (Movimiento) Fluido            Compulsión (Movimiento) Freno  <b>Congelamiento – (MOVIMIENTO) - Sacudida</b>            Congestión (Movimiento) Fluidez            Continuar (Movimiento) Detener            Contorsión (Movimiento) Relajación            Correr (Movimiento) Parar            Crecimiento (Movimiento) Decrecimiento            Dar – (MOVIMIENTO) – Recibir            Decepción (Movimiento) Confianza            Defensa (Movimiento) Huida            Derrumbe (Movimiento) Reconstrucción            Desactivación (Movimiento) Activación            Desarrollo (Movimiento) Disminución            Desazón (Movimiento) Calma            Desazón (Movimiento) Sosiego            Desfallecimiento (Movimiento) Robustecimiento            Desmayo (Movimiento) animo            Despertar (Movimiento) Dormir            Desprendimiento (Movimiento) Unión            Detener (Movimiento) Continuar            Devorar (Movimiento) Vomitar            Digerir (Movimiento) Tragar            Dilatación (Movimiento) Contracción            Dinámica (Movimiento) Inactivo            Disminución (Movimiento) Aumento</p>



<p>Diversión (Movimiento) Aburrimiento  Dormido (Movimiento) Despierto  Emerger (Movimiento) Hundir  Encerrado (Movimiento) Suelto  Encogido (Movimiento) Estirado  Enrampado – (MOVIMIENTO) – Móvil  Entumecimiento (Movimiento) Ágil  Equilibrio (Movimiento) Desequilibrio  Escape- (MOVIMIENTO)- Ataque  Espasmódico (Movimiento) Quieto  Estabilidad (Movimiento) Inestabilidad  Estático – (MOVIMIENTO) – Movido  Estimulación (Movimiento) Desánimo  Estremecimiento (Movimiento) Quietud  <b>Estrés (Movimiento) Relax</b>  Evitación (Movimiento) Afrontamiento  Evolución (Movimiento) Involución  Expulsión (Movimiento) Admisión  Fija (Movimiento) Móvil  Florecer (Movimiento) Marchitar  <b>Frustración (MOVIMIENTO) Satisfacción</b>  Habilidad (Movimiento) Torpeza  Hormigueo (Movimiento) Quietud  Huida – (MOVIMIENTO) - Ataque  Impaciencia (Movimiento) Paciencia  <b>Inacabado (Movimiento) Terminado</b>  Iniciativa (Movimiento) Apagado  Inmóvil – (MOVIMIENTO) – Móvil  Inquieto – (MOVIMIENTO) – Quieto  <b>Lento – (MOVIMIENTO) – Rápido</b>  Lucha (Movimiento) Congelamiento  Mariposeo (Movimiento) Inmóvil  Mortecino (Movimiento) Vivo  Móvil – (MOVIMIENTO) – Inmóvil  Nausea (Movimiento) Agrado  Nervioso – (MOVIMIENTO) – Paralizado  Palpitación (Movimiento) Calma  Pasivo – (MOVIMIENTO) – Activo  Persecución (Movimiento) Calma  Proceso (Movimiento) Retroceso  Queja (Movimiento) Contento  <b>Quieto – (MOVIMIENTO) – Movido</b>  Ralentizado (Movimiento) Rápido  Rapidez (Tiempo) Lentitud  Rápido – (MOVIMIENTO) – Lento  Recibir – (MOVIMIENTO) – Dar  Repetitivo (Movimiento) Previsto  Repulsión (Movimiento) Atracción  Resolución (Movimiento) Timidez  Respiración (Movimiento) Ahogo  Revivir (Movimiento) Desaparecer  Revoloteo (Movimiento) Quietud  Rítmico – (MOVIMIENTO) – Arrítmico  Robar (Movimiento) Devolver  Rodar (Movimiento) Parar  <b>Sacudida – (MOVIMIENTO) - Congelamiento</b>  Salto (Movimiento) Permanencia  <b>Satisfacción (MOVIMIENTO) Insatisfacción</b></p>	<p>Sobrepasado (Movimiento) Controlado  Sonreír (Movimiento) Quietud  Sorpresa (Movimiento) Quietud  Suelto (Movimiento) Atado  Sueño (Movimiento) Despierto  Superado (Movimiento)  Suspensión (Movimiento) Reanudación  Tambaleante (Movimiento) Estable  Temblor – (MOVIMIENTO) – Paralizado  <b>Terminado (Movimiento) Inacabado</b>  Tiritona (Movimiento) Calma  Torpe (Movimiento) Ágil  Tragar (Movimiento) Vomitar  Trémulo (Movimiento) Quieto  Vago (Movimiento) Diligente  Valioso (Visual) Vulgar  Veloz – (MOVIMIENTO) – Lento  Vibración – (MOVIMIENTO) – Paralización  Vivacidad (Movimiento) Mortecino  Volar (Movimiento) Caer  Vomito (Movimiento) Tragar  Zozobra (Movimiento) Anclaje</p>
--	--



<u>VISUAL: Sensaciones Tipo Visual y sus complementarias</u>	<u>AUDITIVO: Sensaciones Tipo Auditivo y sus complementarias</u>
<p>Alerta – (VISUAL) – Tenue  <b>Apagado – (VISUAL) – Luminoso</b>                      Aparece (Visual) Desaparece                      Artístico (Visual) Feo                      Bello (Visual) Feo                      Bonito – (VISUAL) - Feo  <b>Borroso – (VISUAL) – Brillante</b>  <b>Claro – (VISUAL) – Oscuro</b>                      Color (Visual) Descolorido                      Conocido (Visual) Intruso                      Curiosidad (Visual) Desinterés                      Desnudo (Visual) Vestido                      Destello (Visual) Oscuridad                      Distorsión (Visual) Ajuste                      Elegante (Visual) Vulgar                      Encendido – (VISUAL) – Apagado                      Enfoque (Visual) Desenfoque                      Escondido (Visual) Mostrado                      Extraño (Visual) Normal                      Feo (Visual) Bonito                      Extraño (Visual) Normal                      Feo (Visual) Bonito                      Hipervigilancia (Visual) Tranquilidad                      Iluminación (Visual) Oscuro                      Intruso (visual) Conocido                      Invisible (Visual) Visible                      Limpio – (VISUAL) – Sucio  <b>Luminoso – (VISUAL) - Apagado</b>                      Luz – (VISUAL) – Oscuridad                      Misterioso (Visual) Claro                      Multicolor (Visual) Monocolor                      Negro (Visual) Blanco                      Oculto (Visual) Visible  <b>Oscuro – (VISUAL) – Claro</b>                      Puro – (VISUAL) – Sucio                      Reflejo (Visual) Apagado                      Respeto (Visual) Desprecio                      Resplandor (Visual) Apagado                      Sobrevenir (Visual) Desaparecer                      Sucio - (VISUAL)- Limpio / Puro                      Transparente (Visual) Opaco                      Turbio – (VISUAL) – Claro                      Valioso (Visual) Vulgar                      Vestido (Visual) Desnudo                      Vigilancia (Visual) Distráido                      Visible (Visual) Invisible</p>	<p><b>Agudo – (AUDITIVO) – Grave</b>                      Alerta – (AUDITIVO) – Tenue                      Armonía (Auditivo) Discordante                      Débil (Auditivo) Fuerte  <b>Discordante – (AUDITIVO) – Sintonía</b>  <b>Grave – (AUDITIVO) – Agudo</b>  <b>Ruido – (AUDITIVO) – Silencio</b>  <b>Silencio – (AUDITIVO) – Ruido</b>  <b>Sintonía – (AUDITIVO) – Discordante</b>                      Zumbido (Auditivo) Silencio</p>



<u>TACTIL: Sensaciones Tipo Táctil y sus complementarias</u>	<u>SABOR/OLOR: Sensaciones Tipo Sabor/Olor y sus complementarias</u>
<p>Abrazado (Táctil) Rechazado            Acogimiento (Táctil) Rechazo            Afecto (Táctil) Indiferencia            Agarrotamiento (Táctil) Distensión            Agrado (Táctil) Desagrado            Aguijonazo (Táctil) Suave            Aprensión (Táctil) Desaprensión  <b>Áspero – (TACTIL) – Suave</b>            Aterciopelado (Táctil) Áspero            Ayuda (Táctil) Abandono            Beso (Táctil) Mordedura  <b>Blando – (TACTIL) – Duro</b>            Caricia (Táctil) Agresión            Clavado (Táctil) Suave            Comodidad (Táctil) Incomodidad            Comprensión (Táctil) Incomprensión            Conexión (Táctil) Desconexión            Contacto (Táctil) Separación            Cosquilleo (Táctil) Quietud            Delicado – (TACTIL) Picor / Irritable            Desconexión (Táctil) Conexión            Displacer (Táctil) Placer  <b>Dolor – (TACTIL) – Placer</b>  <b>Duro (TACTIL) Blando</b>            Erotismo (Táctil) Frialdad            Golpe (Táctil) Caricia            Gratitud (Táctil) Ingrato            Herida (Táctil) Ileso            Impacto (Táctil) Indiferente            Incomprensión (Táctil) Comprensión            Irritable – (TACTIL) – Delicado            Liso – (TACTIL) – Rugoso            Mal – (TACTIL) – Placer            Malestar (Táctil) Bienestar            Masaje (Táctil) Inmóvil            Molestia (Táctil) Agrado            Picor – (TACTIL) – Delicado            Piel de gallina (Táctil) Suave            Pincha – (TACTIL) – Placer  <b>Placer – (TACTIL) – Dolor</b>            Plano – (TACTIL) – Rugoso            Punzante (Táctil) Suave            Puñalada (Táctil) Suave            Rasposo – (TACTIL) – Suave            Reconfortado (Táctil) Molesto            Regocijo (Táctil) Dolor            Relación (Táctil) Desconexión            Rubor (Táctil) Palidez            Rugoso – (TACTIL) – Liso            Sensible (Táctil) Insensible  <b>Suave – (TACTIL) – Áspero</b>            Sutil (Táctil) Tosco            Sufrimiento (Táctil) Placer  <b>Trauma (Táctil) Sanación</b></p>	<p><b>Acido – (SABOR/O) – Salado</b>            Agrio – (SABOR/O) – Gustoso  <b>Amargo (SABOR/O) – Dulce</b>  <b>Desagradable – (SABOR/O)- Agradable</b>            Disfrute (Sabor/ O) Sufrimiento            Disgusto (Sabor /O) Placer            Dulce – (SABOR/O) - Amargo            Gustoso – (SABOR / O) – Agrio            Peste – (SABOR/O) – Fragancia            Picante (Sabor/O) Dulce            Sabroso (SABOR/O) – Acido            Salado (SABOR/O) – Dulce</p>