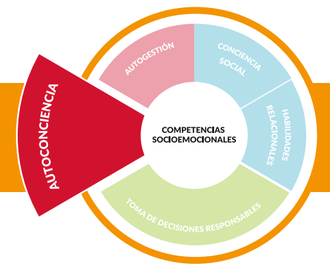
PASE25_CC2_00_00_ME.pdf 2 06-06-25 10:03



Medidor Emocional

Me doy cuenta de lo que siento

MUCHA ENERGÍA

FURIOSO	ENOJADO	ABRUMADO 3	SORPRENDIDO	ENTUSIASMADO	EUFÓRICO
ASUSTADO	FRUSTRADO	IRRITABLE 2	MOTIVADO	DIVERTIDO	FELIZ
CELOSO	PREOCUPADO	INQUIETO 1 0	ANIMADO	INTERESADO	ALEGRE
-3 RECHAZADO	-2 MALHUMORADO	-1 INSEGURO 1	0 1 CÓMODO	2 CAPAZ	3 AGRADECIDO
CULPABLE	TRISTE	ABURRIDO 2	CALMADO	PENSATIVO	SATISFECHO
AVERGONZADO	DECEPCIONADO	CANSADO 3	RELAJADO	QUERIDO	PLENO

MENOR COMODIDAD — **MAYOR COMODIDAD**

POCA ENERGÍA

©2021 Universidad de Yale I Método RULER I www.rulerapproach.org