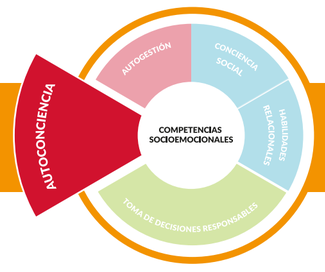
PASE25_CC3_00_00_ME.pdf 3 06-06-25 10:03



Medidor Emocional

Me doy cuenta de lo que siento

MUCHA ENERGÍA

FURIOSO	ATERRADO	ESTRESADO	ABRUMADO	5 ATURDIDO	EXALTADO	APASIONADO	ENTUSIASMADO	EUFÓRICO	EXTASIADO
ANGUSTIADO	ASUSTADO	ENOJADO	RENCOROSO	4 ALARMADO	SORPRENDIDO	INSPIRADO	AUDAZ	DICHOSO	ENAMORADO
ANSIOSO	FASTIDIADO	FRUSTRADO	IRRITABLE	3 IMPACIENTE	ENÉRGICO	MOTIVADO	ILUSIONADO	FESTIVO	FELIZ
ASQUEADO	APRENSIVO	PREOCUPADO	NERVIOSO	2 INQUIETO	ASOMBRADO	INTERESADO	OPTIMISTA	DIVERTIDO	EMOCIONADO
HASTIADO	CELOSO	TENSO	OFENDIDO	1 MOLESTO 0	ANIMADO	CONCENTRADO	ORGULLOSO	ALEGRE	ENCANTADO
-5 RECHAZADO	-4 ENVIDIOSO	-3 ABATIDO	-2 MALHUMORADO	-1 INSEGURO -1	0 1 CÓMODO	2 CAPAZ	3 COMPASIVO	4 AGRADECIDO	5 REALIZADO
CULPABLE	DECEPCIONADO	TRISTE	APÁTICO	TÍMIDO -2	ALIVIADO	PENSATIVO	SATISFECHO	AFORTUNADO	CONMOVIDO
AISLADO	AVERGONZADO	NOSTÁLGICO	ABURRIDO	CONFUNDIDO -3	SEGURO	ACOGIDO	TRANQUILO	VALORADO	EQUILIBRADO
RESIGNADO	INCOMPRENDIDO	MELANCÓLICO	DESMOTIVADO	CANSADO -4	CALMADO	RELAJADO	APACIBLE	REGALÓN	DESPREOCUPADO
MISERABLE	DESESPERANZADO	DEVASTADO	DECAÍDO	AGOTADO -5	SOMNOLIENTO	PLÁCIDO	COMPLACIDO	QUERIDO	PLENO

MENOR COMODIDAD — **MAYOR COMODIDAD**

POCA ENERGÍA

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