Medidor Emocional

Me doy cuenta de lo que siento

MUCHA ENERGÍA

MENOR COMODIDAD

FURIOSO	ATERRADO	ESTRESADO	ABRUMADO	ATURDIDO 5	EXALTADO	APASIONADO	ENTUSIASMADO	EUFÓRICO	EXTASIADO
ANGUSTIADO	ASUSTADO	ENOJADO	RENCOROSO	ALARMADO 4	SORPRENDIDO	INSPIRADO	AUDAZ	DICHOSO	ENAMORADO
ANSIOSO	FASTIDIADO	FRUSTRADO	IRRITABLE	IMPACIENTE 3	ENÉRGICO	MOTIVADO	ILUSIONADO	FESTIVO	FELIZ
ASQUEADO	APRENSIVO	PREOCUPADO	NERVIOSO	INQUIETO 2	ASOMBRADO	INTERESADO	OPTIMISTA	DIVERTIDO	EMOCIONADO
HASTIADO	CELOSO	TENSO	OFENDIDO	MOLESTO 1	ANIMADO	CONCENTRADO	ORGULLOSO	ALEGRE	ENCANTADO
-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5
RECHAZADO	ENVIDIOSO	ABATIDO	MALHUMORADO	INSEGURO	CÓMODO	CAPAZ	COMPASIVO	AGRADECIDO	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

MAYOR COMODIDAD

POCA ENERGÍA

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