Medidor Emocional

Me doy cuenta de lo que siento

MUCHA ENERGÍA

MENOR COMODIDAD

MAYOR COMODIDAD

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

POCA ENERGÍA

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