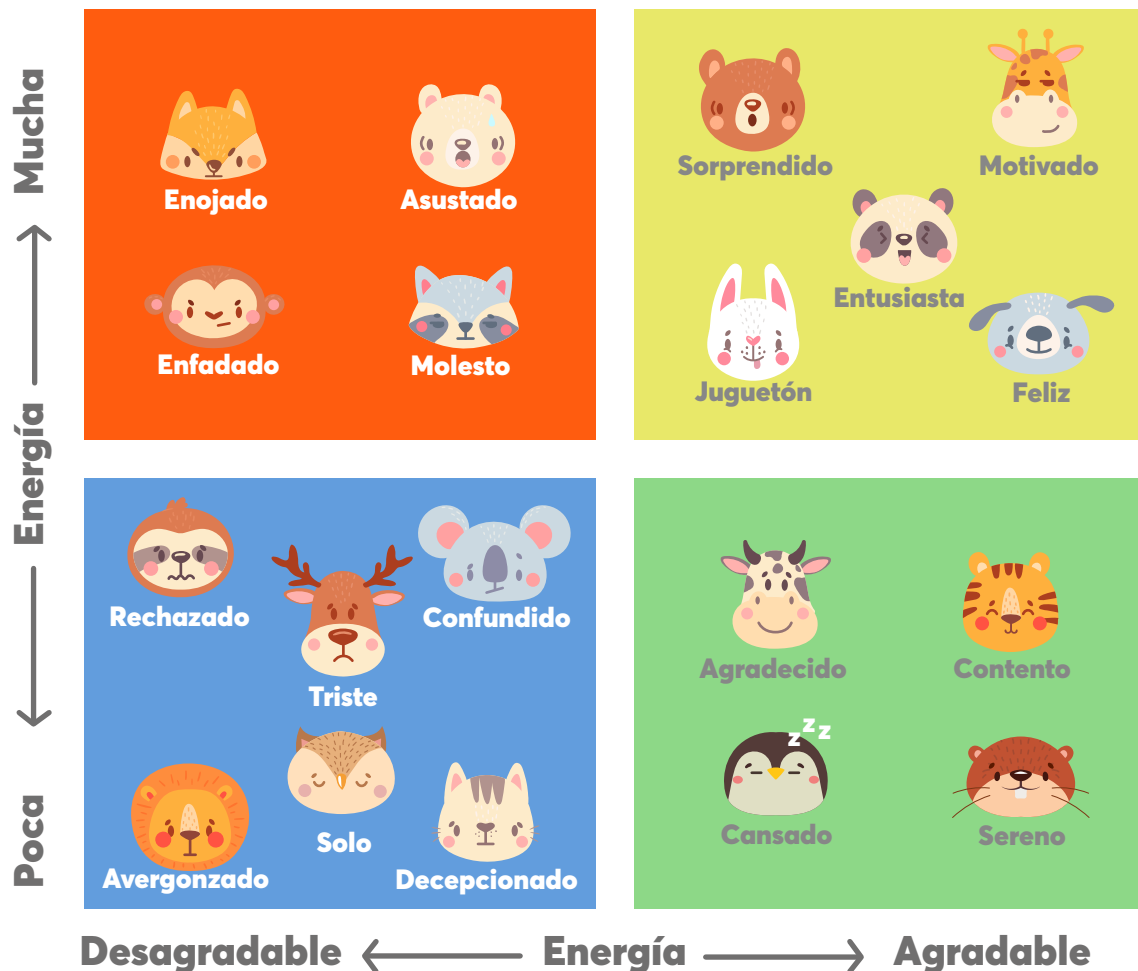


¿Cómo te sientes?



Instrucciones

Piensa un momento como te sientes, ¿Cuánta energía sientes? ¿Te sientes con mucha energía o con baja energía?

Ahora piensa, la sensación que sientes, ¿es agradable o desagradable?

Observa las emociones del recuadro y elije la que te representa.

Por ejemplo, si te sientes con mucha energía y la sensación es agradable, busca tu emoción en el recuadro amarillo.

Adaptación del medidor emocional del programa RULER, Yale Center for Emotional Intelligence.

Elige tu emoción

Gira la rueda y busca la emoción que te representa hoy.

