



# Medidor de Emociones (Mood Meter)

Extraído del programa RULER- Yale University

*descarga gratuita*

*descarga gratuita*

*descarga gratuita*

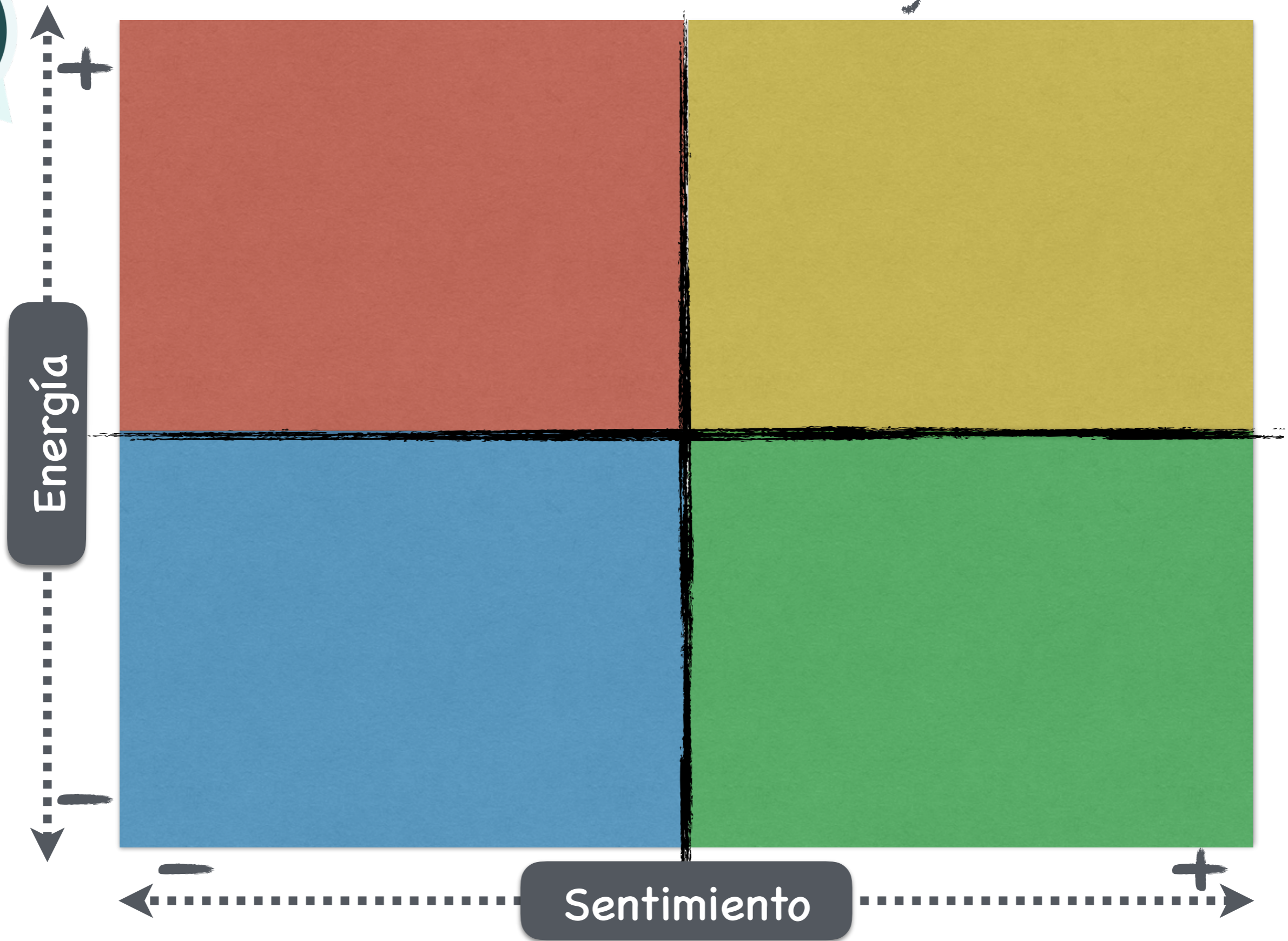
*descarga gratuita*

# ¿Cómo te sientes hoy?

Educación Física  
Competencial



www.efcompetencial.com



Medidor de Emociones (Mood Meter)

Extraído del programa RULER- Yale University

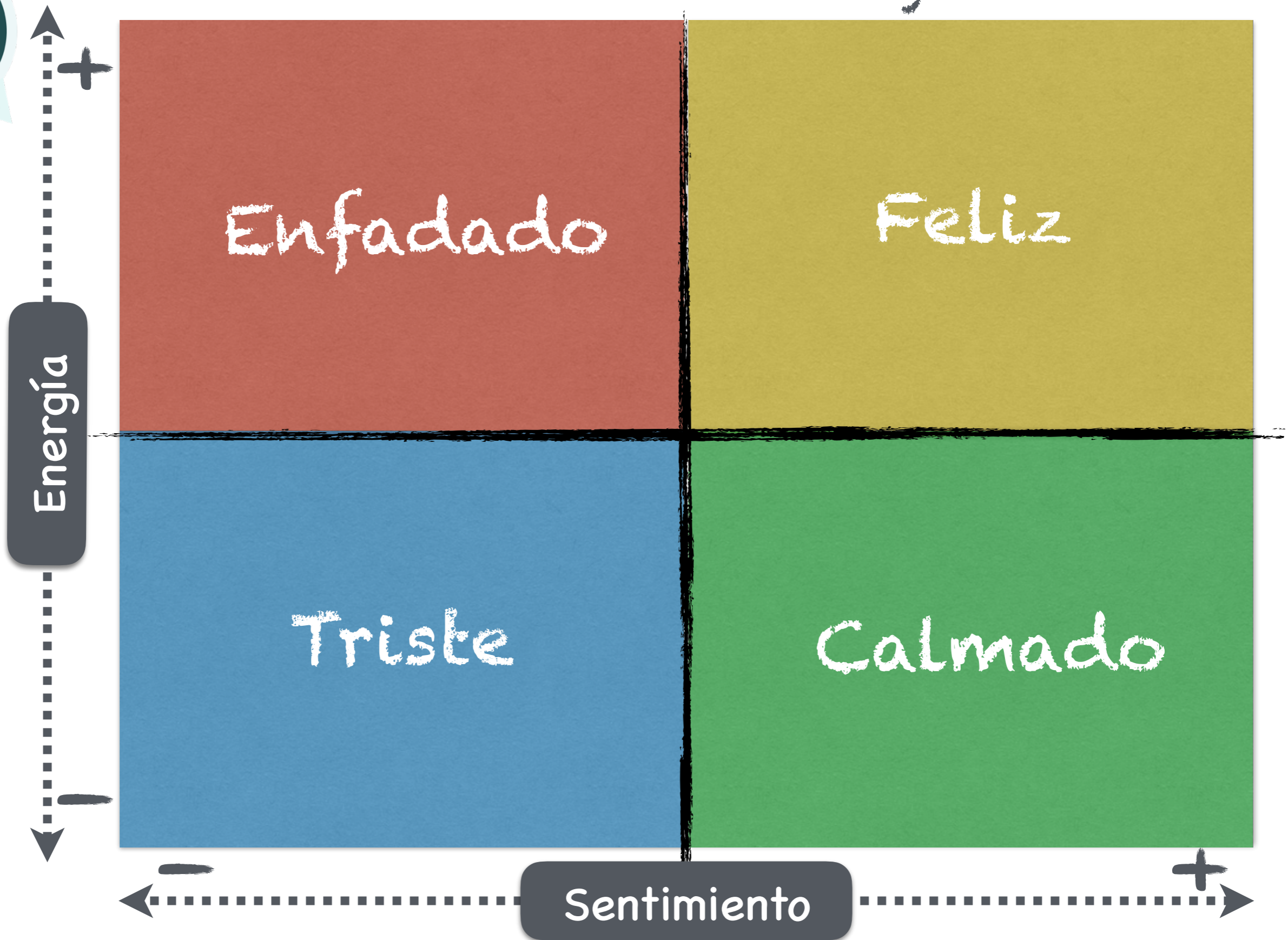


# ¿Cómo te sientes hoy?

Educación Física  
Competencial



www.efcompetencial.com



Medidor de Emociones (Mood Meter)

Extraído del programa RULER- Yale University



# ¿Cómo te sientes hoy?

Educación Física  
Competencial



www.efcompetencial.com

Energía

Sentimiento

**Enfadado**

enrabiado frustrado inquieto  
molesto furioso impactado  
nervioso asustado preocupado  
rechazado mal malhumorado

**Feliz**

sorprendido motivado  
Energético inspirado  
Animado optimista  
agradable activo orgulloso  
emocionado maravilloso

**Triste**

aburrido disgustado  
apático excluido  
acobardado preocupado  
cansado avergonzado humillado

**Calmado**

seguro Contento realizado  
humilde tranquilo  
agradecido relajado sereno  
aliviado satisfecho armonía

Medidor de Emociones (Mood Meter)

Extraído del programa RULER- Yale University



# ¿Qué actividades puedo hacer en cada cuadrado?

Educación Física  
Competencial



www.efcompetencial.com

Energía

Actividades Competitivas  
Expresiones Pasionales

Pensamiento Creativo  
Ideas nuevas  
Actividades Energéticas  
Resolución de Problemas

Pensamiento Deductivo  
Empatizar con otros  
Análisis detallados

Reflexión personal  
Colaboración  
Cooperación  
Consenso

Sentimiento

Medidor de Emociones (Mood Meter)

Extraído del programa RULER- Yale University