

# EMOCIONÓMETRO



Bien  
Feliz  
Contento  
Alegre



Triste  
Apenado  
Nostálgico  
Desmotivado



Enfadado  
Enfurecido  
Frustrado  
Cabreado



Preocupado  
Pensativo  
Distraído  
Ensimismado



Avergonzado  
Arrepentido  
Juzgado



Nervioso  
Ansioso  
Expectante



Confiado  
Seguro  
Chistoso



Asustado  
Amenazado  
Inquieto

10

8

6

4

2



**DIEM**

Desarrollo de la Inteligencia Emocional Mindfulness

# EMOCIONÓMETRO



Bien  
Feliz  
Contento  
Alegre



Triste  
Apenado  
Nostálgico  
Desmotivado



Enfadado  
Enfurecido  
Frustrado  
Cabreado



Preocupado  
Pensativo  
Distraído  
Ensimismado



Avergonzado  
Arrepentido  
Juzgado



Nervioso  
Ansioso  
Expectante



Confiado  
Seguro  
Chistoso



Asustado  
Amenazado  
Inquieto

10

8

6

4

2



**DIEM**

Desarrollo de la Inteligencia Emocional Mindfulness