

Termómetro emocional

*Basado en el Medidor Emocional de Marc Brackett (2019) y Diccionario de emociones y fenómenos afectivos de Rafael Bisquerra y Giselle Laymuns, Eduard Punset y PalauGea (2020)

	emoción desagradable					emoción agradable					
alta energía	rechazo	terror	estrés	angustia	shock	sorprendido/a	comprometido/a	jubiloso/a	eufórico/a	extasiado/a	alta energía
	desesperado/a	furioso/a	frustrado/a	agobiado/a	atónito/a	emocionado/a	admirado/a	motivado/a	orgullosa/a	divertido/a	
	ira	irritable	asustado/a	indignado/a	agitado/a	fascinado/a	vivaz	encantado/a	optimista	entusiasta	
	ansioso/a	tenso/a	preocupado/a	nervioso/a	enojado/a	disfrute	inspirado/a	felicidad	enamorado/a	ilusionado/a	
	molesto/a	rencoroso/a	afectado/a	intranquilo/a	inquieto/a	agradado/a	alegre	esperanzado/a	contento/a	dichoso/a	
baja energía	aislado/a	afligido/a	decepcionado/a	decaído/a	apático/a	bienestar	despreocupado/a	interesado/a	cariñoso/a	realizado/a	baja energía
	pesimista	malhumorado/a	disgustado/a	triste	aburrido/a	calmado/a	confiado/a	satisfecho/a	agradecido/a	conmovido/a	
	abatido/a	infeliz	solitario/a	derrotado/a	dejado/a	relajado/a	distendido/a	sosegado/a	afortunado/a	equilibrado/a	
	desanimado/a	desganado/a	sumiso/a	melancólico/a	apagado/a	apacible	comprensivo/a	paciente	armónico/a	paz interior	
	deprimido/a	desesperanzado/a	desconsolado/a	nostálgico/a	avergonzado/a	simpatía	complaciente	tranquilo/a	calidez	plácido/a	
	emoción desagradable					emoción agradable					