

TEST DE PROPORCIÓN EMOCIONAL

Tomate dos minutos para realizar el siguiente test.

Al final de cada día de la semana completá como te sentiste ese mismo día. El puntaje final te dará una idea de cuál ha sido su proporción emocional. Usa la escala del 1 al 5 para indicar el grado en el que sentiste cada una de las siguientes emociones.

(1 Nada / 2 Poco / 3 Moderada / 4 Bastante / 5 Mucho)

N°	PREGUNTA	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	¿Te sentiste divertido y/o juguetón?							
2	¿Enojado, irritado y/o molesto?							
3	¿Avergonzado y/o humillado?							
4	¿Maravillado y/o asombrado?							
5	¿Indiferente y/o despreciativo?							
6	¿Disgustado y/o amargado?							
7	¿Ruborizado y/o abochornado?							
8	¿Agradecido?							
9	¿Culpable?							
10	¿Desconfiado y/o suspicaz?							
11	¿Esperanzado u optimista?							
12	¿Inspirado y/o elevado?							
13	¿Interesado y/o curioso?							
14	¿Alegre, feliz, dichoso?							
15	¿Amado, conectado con otro?							
16	¿Orgullosa y/o confiada?							
17	¿Triste y/o infeliz?							
18	¿Asustado y/o temeroso?							
19	¿Serenos y/o tranquilos?							
20	¿Estresado, nervioso o sobrepasado?							

PUNTAJE:

Dale 1 punto a cada respuesta igual o mayor a 3 para las preguntas en negro.

Puntaje total negro: _____

Dale 1 punto por cada respuesta igual o mayor a 2 para las preguntas en rojo.

Puntaje total rojo: _____

Ahora dividí el puntaje total negro por el puntaje total rojo: _____

(resultado de la división)

Tu proporción emocional ha sido de

_____ : 1 (resultado de la división)
