

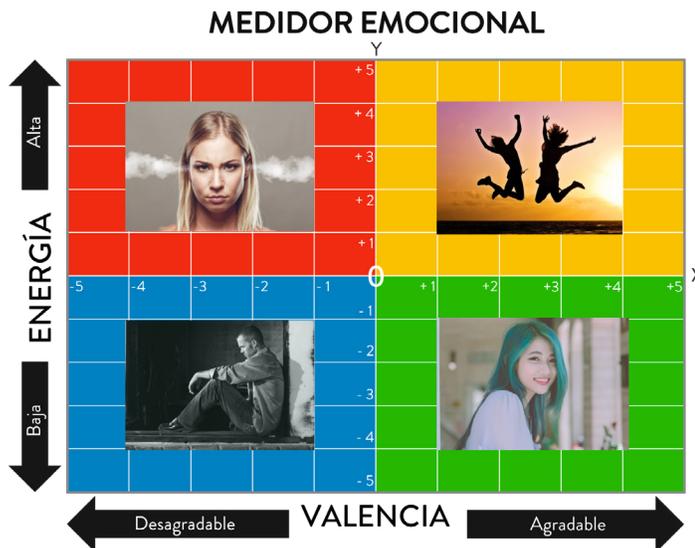
9.1

El mundo de las emociones

“Si la puedes nombrar,
la puedes domar”.
Marc Brackett

¿Te ha pasado que sientes agobio, incomodidad y falta de energía? ¿O has sentido que tienes tanta energía que podrías mantenerte sin dormir toda la noche? ¿A qué crees que se deba? Hay emociones que nos llenan de energía y otras que nos tranquilizan. También hay emociones que se sienten muy bien y otras que son incómodas o desagradables. En esta lección vamos a identificar algunas emociones en el *medidor emocional*.¹

1. Lee las instrucciones sobre cómo utilizar el *medidor emocional*. El *medidor emocional* es una herramienta que nos ayuda a identificar distintas emociones según su nivel de energía (alto/bajo) y su valencia (agradable/desagradable).
 - I. En el cuadrante **amarillo** se ubican las emociones de alta energía y que además se sienten agradables. Por ejemplo: la felicidad y la sorpresa.
 - En el cuadrante **rojo** se ubican las emociones de alta energía y desagradables. Por ejemplo: el miedo y el enojo.
 - En el cuadrante **verde** se ubican las emociones de baja energía que son agradables. Por ejemplo: la calma y la aceptación.
 - En el cuadrante **azul** se ubican las emociones de baja energía que son desagradables. Por ejemplo: la tristeza y la decepción.



1. Marc Brackett, mood meter, Yale Center of Emotional Intelligence en <http://ei.yale.edu/mood-meter-overview/>

Dentro del *medidor emocional* podrás ver que de izquierda a derecha (eje x) se representa la valencia. Hasta la izquierda se encuentran las emociones más desagradables (-5) y hasta la derecha las más agradables (+5).

De arriba a abajo (eje y) se representa el nivel de energía. Hasta arriba se encuentran las emociones de energía alta (+5) y hasta abajo las de energía baja (-5).

- En parejas, completen la siguiente tabla teniendo como guía el medidor emocional y el ejemplo de Emilia.

Situación	Emoción	¿Cómo se siente?		Cuadrante
		Nivel de energía alta/baja	Valencia: Agradable/ desagradable	
<p>Emilia: Hoy me quedo en casa a ver una peli, vayan ustedes a la fiesta. ¡Pásenla super! ✓✓</p>	Tranquilidad	Baja	Agradable	
<p>Edgar: Toño: no pases por mí. Hoy no puedo ir al fut. Estoy en el veterinario porque Duque está muy enfermo. ✓✓</p>	Preocupación	Baja		
<p>Dario: Estoy aquí afuera en el patio, me estoy helando, olvide mi chamarra y tengo gripa. ¡Todo por Rubén, me las va a pagar cuando regrese al salón! Por su culpa me sacaron ✓✓</p>			Desagradable	
<p>Natalia: ¡Euge, ya sé que podemos regalarle a mamá para su cumple! ta ta ta tan... ¡Una fiesta sorpresa con toda la familia! ✓✓</p>	Alegría			

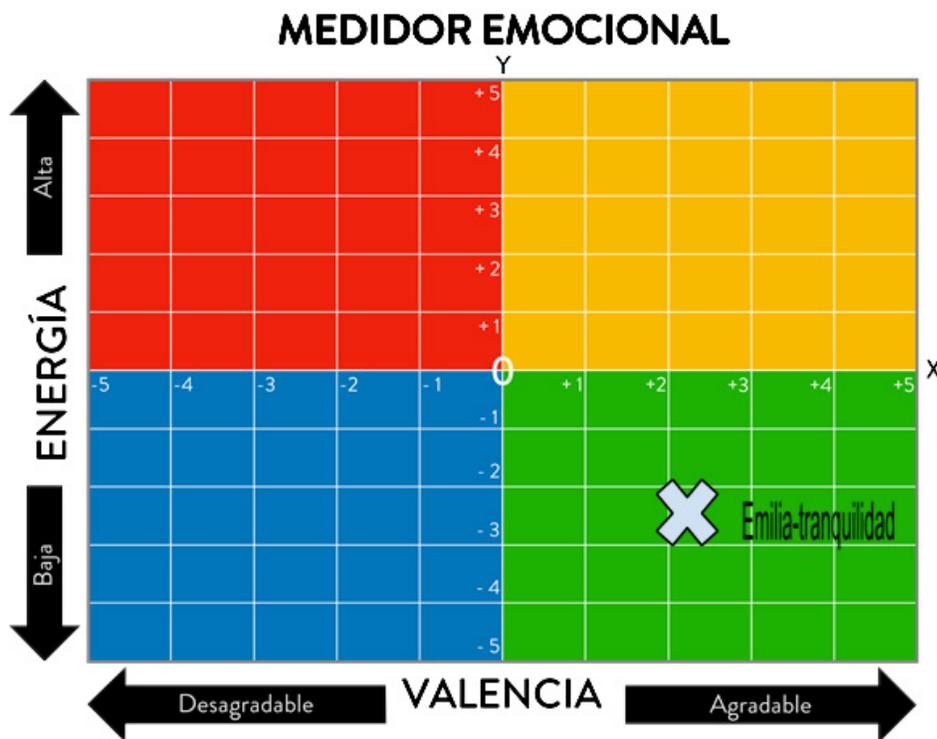
- S.E. Rivers, M.A.Brackett, M.R. Reyes et al. (2013). Improving the Social and Emotional Climate of Classrooms: A Clustered Randomized Controlled Trial Testing the RULER Approach. *Prevention Science*, 14 (1), 77–87. <http://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2>
- J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso y L. Cherkasskiy (2011), *Emotional Intelligence*. The Cambridge Handbook of Intelligence, pp. 528–549.

GLOSARIO

Medidor emocional.
Herramienta diseñada por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale con el propósito de incrementar nuestra conciencia y lenguaje emocional. En el medidor se identifican las emociones en cuadrantes que indican tanto su nivel de energía o nivel de activación (alta o baja) como su valencia (si son agradables o desagradables).

Lenguaje emocional.
Desarrollar un lenguaje emocional implica generar un vínculo o conexión entre las experiencias emotivas del individuo y las palabras asociadas con las emociones.² De acuerdo con la teoría de la inteligencia emocional de Peter Salovey y John Mayer, el proceso de identificar y nombrar con precisión las emociones es el primer paso para entenderlas y, posteriormente, regularlas.³

3. Marca en el *medidor emocional* la emoción que corresponde a cada situación de la actividad anterior. Indica también el nombre de la persona que corresponde, como se muestra en el ejemplo. Al finalizar también marca en el *medidor emocional* cómo te sientes en este momento.



Resumen:

El *medidor emocional* es una herramienta que nos ayuda a desarrollar mayor conciencia sobre nuestras emociones, así como a ampliar nuestro vocabulario para nombrarlas con precisión. También nos permite clasificarlas según su nivel de energía y su valencia, de tal modo que podremos darnos cuenta cómo influyen en nuestra manera de interpretar el mundo. A veces nos sentimos mal y creemos que el problema es la actitud de alguien, el clima o el tema que estamos viendo en clase. Quizás el problema puede ser que simplemente estamos ansiosos o enojados por algo que pasó en la mañana. Identificar los efectos y causas de nuestras emociones nos ayuda a tomar responsabilidad sobre nuestro mundo interno y tomar mejores decisiones.



Para tu vida diaria

Aplica la técnica de PARAR⁴ y atiende una emoción que surja mientras estás en la escuela y piensa en qué cuadrante la ubicarías.

¿Quieres saber más?

El *medidor emocional* (o *mood meter* en inglés) es un recurso tomado del *Yale Center for Emotional Intelligence*. Marc Brackett, el director de este programa, recomienda las siguientes estrategias para aplicar el conocimiento del *medidor emocional* a tu favor:

- Si estás experimentando emociones que correspondan al cuadrante rojo como el enojo (desagradable y de alta energía), ten cuidado con tus palabras y acciones, tal vez te convenga retirarte de la situación para poder pensarla mejor.
- Si notas emociones que se ubiquen en el cuadrante amarillo como el entusiasmo (agradable y de alta energía), piensa en algo que te inspira o escucha música o aprovecha esa energía para empezar un nuevo proyecto.
- Si notas emociones que identifiques en el cuadrante azul como la soledad o te sientes incomprendido (desagradable y de baja energía), habla con alguien o busca a alguna amistad.
- Si notas emociones que sitúes en el cuadrante verde como la calma o la satisfacción (agradable y de baja energía), es un buen momento para escribir y disfrutar el momento.

Para ampliar tu lenguaje emocional y aprender otras características de las emociones consulta el *Atlas de las emociones*, diseñado por Grupo Ekman. Para consultarlo en español, teclea en el buscador de tu preferencia “*Atlas of emotions*” o [dale clic aquí](#), en la esquina superior derecha verás una opción que dice español.

4. PARAR: Hacer pausas conscientes a lo largo de tu día para poner atención a lo que te propongas. Revisar lección 7.2.