

El medidor emocional

FAMILIAS

iHola!

Reconocer nuestras emociones nos permite comprenderlas y regularlas para sentirnos mejor con nosotros mismos y con los demás, pero a veces es difícil tener conciencia de ellas. Por ello, aquí te presentamos una herramienta de fácil acceso que nos puede ayudar a generar ese autoconocimiento emocional que necesitamos: el “medidor emocional” (*Mood Meter*). Esta herramienta tiene como objetivo ayudar a las personas a identificar y comprender mejor sus emociones, así como a gestionarlas de manera más efectiva.

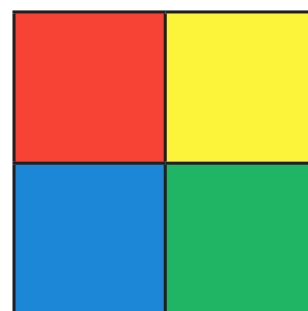
Para conocer cómo se encuentran las emociones, el “medidor emocional” toma en cuenta el nivel de energía y el nivel de satisfacción respecto a nuestro mundo emocional. Un alto nivel de energía implica una sensación agradable de activación y poder, la persona tiende a esforzarse para conseguir sus objetivos. La satisfacción se relaciona con la gratificación que nos produce una situación determinada. La combinación de estos dos aspectos nos brinda información sobre nuestras emociones, las cuales están clasificadas en cuatro categorías principales:

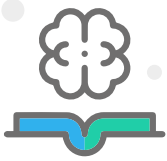
Emociones de Alto Rendimiento (cuadrante amarillo): suelen asociarse con un alto nivel de energía y satisfacción. Las emociones que corresponden a este cuadrante son la felicidad, la alegría, el entusiasmo, el orgullo, la esperanza, entre otros. Existe sensación de gran energía, caminar erguido, hombros derechos, mirada al frente.

Emociones de Bajo Afecto (cuadrante verde): emociones como la calma, la tranquilidad, la serenidad, etc. suelen asociarse con un bajo nivel de energía, pero una actitud positiva de satisfacción. Existe una sensación de tranquilidad, respiración y movimientos lentos, hombros relajados.

Emociones de Bajo Rendimiento (cuadrante azul): las emociones que se relacionan son la tristeza, la soledad, la desesperanza, angustia. Estas emociones suelen asociarse con un bajo nivel de energía y una actitud negativa.

Emociones de Alto Afecto (cuadrante rojo): emociones como el enojo, la frustración, la ansiedad, suelen asociarse con un alto nivel de energía, pero una actitud negativa. Se asocian con alerta máxima que prepara para pelear o escapar.





¿Cómo utilizar el medidor emocional?

Como puedes observar, el gráfico está dividido en cuatro cuadrantes que representan el nivel de energía y satisfacción en relación a nuestras emociones.



Para utilizar el medidor, considera las siguientes pautas:

1. Observa el cuadro y familiarízate con él.
2. Responde a la pregunta “¿cómo me siento hoy?”
3. Ubica el cuadrante que representa tu nivel de energía y satisfacción respecto a tus emociones.
4. Al ubicar la emoción que estás viviendo en este momento, puedes visualizar mejor cómo te sientes y tomar medidas para gestionar esa emoción de la manera más efectiva.



Ejemplos de emociones que puedes identificar:

IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO
CON CÓLERA	FURIOSO	FRUSTRADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO
ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENOJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGÉTICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO
ENSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO
DISGUSTADO	IRRASCIBLE	ALARMADO	DESASOSEGADO	TOCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO
DISGUSTADO	SOMBRÍO	DECEPCIONADO	DECAÍDO	APÁTICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO
NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO
AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO
ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORTABLE	DESPREOCUPADO
DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTO	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO

Orientaciones para el uso del medidor emocional

- Haz pausas durante el día para identificar cómo están tus niveles de energía y satisfacción.
- Con el medidor emocional, decide cuál es la emoción que mejor te describe en ese momento. Si la emoción te gusta, disfrútala y trata de identificar qué la provoca.
- Si la emoción te incomoda, molesta o duele, piensa en una pequeña acción que puedas hacer para cambiar tu estado emocional.
- Recuerda también mostrar curiosidad con esa emoción para escuchar el mensaje que tiene para ti.

Pega el medidor emocional en un lugar visible. Puede ser en tu casa, tu lugar de trabajo o como fondo de pantalla de tu celular. Compártelo con tus amigos, tus hijos, tu pareja, tu equipo de trabajo. Una manera linda de comenzar una interacción en una reunión es haciendo un “*check-in*” emocional. Cada integrante de la familia puede dedicar unos momentos a identificar su emoción predominante y compartir “de qué color viene vestido hoy”.

El medidor emocional no solo nos ayuda a comprender mejor nuestras propias emociones, sino que también puede mejorar nuestras relaciones interpersonales al facilitar la comunicación emocional. Al ser conscientes de nuestras emociones y las de los demás, podemos responder de manera más empática y efectiva en nuestras interacciones diarias. **¡Anímate a usarlo!**

