

9.1

El mundo de las emociones

Introducción

Un elemento esencial de la labor docente es dar soporte emocional a los estudiantes. Como sabemos, las emociones tienen un fuerte impacto en el aprendizaje y en el clima escolar. En esta lección exploraremos el *medidor emocional*, que es una herramienta para identificar las emociones de acuerdo con su nivel de energía (alta o baja) y a su valencia (agradables o desagradables). Este recurso puede ser muy útil para identificar las características de las emociones de tus estudiantes. Con ella podrás crear estrategias que generen un clima más propicio para el aprendizaje.¹

¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes identifiquen el nivel de energía y valencia que generan las emociones en “el medidor emocional”.

¿Por qué es importante?

Porque les permitirá tomar responsabilidad de su mundo emocional y tomar mejores decisiones para regularlo.

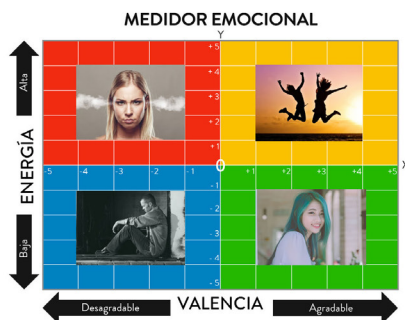
Conceptos clave

Medidor emocional y lenguaje emocional.

“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).
1. 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/>



CONSTRUYE T

www.sems.gob.mx/construyet

Autoconocimiento | 1

Estructura de la sesión y recomendaciones específicas

2 min.

Introducción para los estudiantes

Invita a los estudiantes a leer la introducción de la lección.

- También la puedes leer tú, comentarla con tus propias palabras o leerla junto con los estudiantes.

4 min.

Actividad 1:

Pide a los estudiantes que lean las instrucciones sobre cómo identificar emociones en el medidor emocional.

- Te sugerimos darles ejemplos de emociones que hayas experimentado. Puedes comentar, por ejemplo, respecto al nivel de energía: si te sientes enojado, tu nivel de energía sube; si estás triste, tu ánimo disminuye, tu nivel de energía baja.

1. B.K. Hamre et al. (2013), "Teaching through interactions, testing a developmental framework of teacher effectiveness in over 4,000 classrooms", *The elementary School Journal*, v. 113, núm. 4, pp. 464, Chicago, The University of Chicago Press

4 min.

Actividad 2:

Pide a tus estudiantes que completen la tabla.

- Explica que deben llenar la tabla según la emoción que consideran que está experimentando cada persona en los distintos diálogos.
- Revisa el ejemplo con tus estudiantes. Dialoguen si la emoción que pudo estar sintiendo Emilia es de baja o alta energía, si se siente agradable o desagradable y el cuadrante en el que estaría ubicada. Solicita que completen el resto de la tabla analizando los distintos casos.

6 min.

Actividad 3:

Pide a tus estudiantes que ubiquen cada emoción de la tabla anterior en el medidor emocional. Al finalizar invítalos a ubicar cómo se sienten ellos mismos en ese momento.

- Al marcar la emoción en el medidor recuérdales que escriban el nombre y la emoción de cada situación según corresponda.
- También es importante recalcar que dentro de cada cuadrante pueden marcar el nivel de energía y el grado de valencia de cada emoción. La valencia se marca en el medidor en el eje x de izquierda a derecha, del -5 (lo menos agradable) al +5 (lo más agradable). El nivel de energía se marca de arriba a abajo, en el eje y del +5 (máximo de energía) al -5 (la energía más baja).
- Al terminar de ubicar las emociones de los ejemplos de la tabla, invítalos a ubicar la emoción que sienten en ese momento o la más significativa del día.

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).

2. 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	
Emilia: Hoy me quedo en casa a ver una peli, vayan ustedes a la fiesta. ¡Pásenla super! ✓	Tranquilidad	Baja	Agradable	Verde
Edgar: Toño: no pases por mí. Hoy no puedo ir al fut. Estoy en el veterinario porque Duque está muy enfermo. ✓	Preocupación	Baja		
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 ✓			Desagradable	Rojo
Natalia: ¡Euge, ya sé que podemos regalarle a mamá para su cumpleaños tan tan... ¡Una fiesta sorpresa con toda la familia! ✓	Alegría			

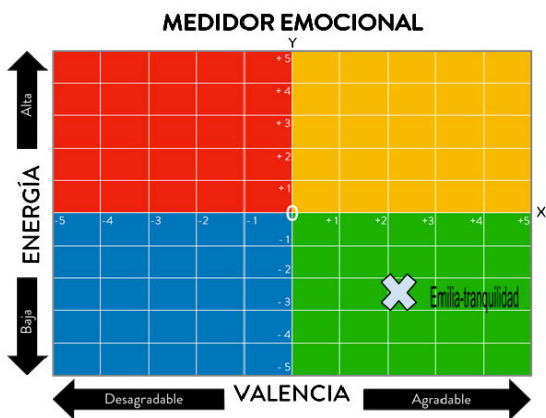
2. S.E. Rivers, M.A. Brackett, M.R. Reyes et al. (2013), Improving the Social and Emotional Climate of Classrooms: A Clustered Randomized Controlled Trial Testing the RULER Approach. *Prevention Science*, 14 (1), 77-87. <http://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2>

3. D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso y L. Cherkaskiy (2011), Emotional Intelligence. *The Cambridge Handbook of Intelligence*, pp. 528-549.

Al terminar, te sugerimos primero recuperar las respuestas de los estudiantes con respecto a la tabla.

Al recuperar la ubicación de sus propias emociones, puedes explicarles que al identificar cómo se sienten pueden tomar decisiones para regular esa emoción. Por ejemplo, si identifico mi nivel de enojo, puedo decidir alejarme o hacer ejercicio para calmarme y luego regresar a lo que estaba haciendo en vez de herir a la otra persona con mis palabras. Recomienda que en sus casas lean la sección *¿Quieres saber más?*

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.



3 min.

Resumen:

Pregunta si a alguien le gustaría leerlo. En caso de que nadie se anime, léelo tú mismo.

1 min.

Escribe ¿qué te llevas de esta lección?: Pide que de manera individual reflexionen sobre el principal aprendizaje de la lección. Fin de la lección.



www.sems.gob.mx/construyet

Aplicaciones para el aula y tu vida diaria

Anímate a explorar y utilizar el *medidor emocional* de manera creativa, puedes hacer un cartel con la imagen del medidor emocional y pegarlo en la pared del aula e invitar al grupo a identificar *¿cómo está el grupo hoy?* También puedes compartir la herramienta del medidor emocional en el salón de maestros y con las madres y padres de familia.

Utiliza el *medidor emocional* para elegir estrategias que promuevan el aprendizaje aprovechando el estado emocional de tus estudiantes. Por ejemplo, cuando identifiques emociones en el grupo que se encuentren en el cuadrante amarillo (sorprendidos y motivados), puedes invitarlos a resolver problemas y realizar actividades creativas. Cuando estén en el cuadrante verde (tranquilos y satisfechos), puedes invitarlos a trabajar en situaciones colaborativas como avanzar en algún proyecto de la clase o hacer un trabajo en equipo. Cuando estén en el rojo (experimentando nerviosismo o preocupación) propicia ejercicios de debate. Cuando estén en azul (cansados o aburridos) puedes hacer actividades que promuevan sus capacidades analíticas como ejercicios de reflexión o de análisis y discusión de algún problema.²

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.

2 El medidor emocional está tomado de la siguiente referencia: Marc Brackett, mood meter, Yale Center of Emotional Intelligence en <http://ei.yale.edu/mood-meter-overview/>

Evaluación de la sesión

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los estudiantes señalaron emociones en el <i>medidor emocional</i> según su nivel de energía y valencia.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en la lección.					
Se logró un clima de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al impartir la lección?					
Descripción de dificultades y áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios de la sesión					