

HERRAMIENTA RULER

EL MEDIDOR EMOCIONAL

VISIÓN GENERAL

El Medidor Emocional

¿Qué es?

El Medidor Emocional es una herramienta que ayuda a gente de todas las edades a desarrollar conciencia social y de sí mismos. Ayuda a entender cómo nuestras emociones influyen nuestro pensamiento y comportamiento, y nos empodera para reconocer e identificar nuestra gama completa de emociones, y manejarlas más habilidosamente. Estas habilidades nos ayudan a llevarnos bien con los demás y tomar mejores decisiones en nuestras vidas. Las emociones pueden ser entendidas como los grados de agrado que estamos experimentando, combinados con el nivel de energía que tenemos.

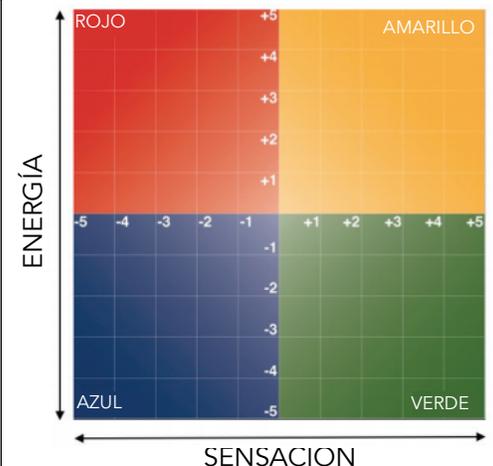
Cómo funciona:

La línea del Medidor Emocional que va de izquierda a derecha representa lo agradable que se siente una persona, desde extremadamente desagradable en el extremo izquierdo hasta extremadamente agradable en el extremo derecho. La línea del Medidor Emocional que sube y baja representa la cantidad de energía física que una persona siente en su cuerpo y mente, desde extremadamente baja en la parte inferior hasta extremadamente alta en la parte superior.

Cuando las líneas se cruzan, se forman cuatro cuadrados (cuadrantes), cada uno marcado con un color diferente. El cuadrante rojo son las emociones desagradables y de alta energía como la ira, la frustración y el miedo. El cuadrante azul son las emociones desagradables y de baja energía como la tristeza, la decepción y la soledad. El cuadrante verde son las emociones agradables y de baja energía como como la paz, el equilibrio y la serenidad. El cuadrante amarillo es el de las emociones agradables, de alta energía, como la felicidad, la alegría y el entusiasmo.

Por qué importa:

El Medidor Emocional muestra que hay un espacio para todas las emociones y que todas las emociones están bien. Incluso las emociones desagradables, aunque puedan resultar incómodas, pueden servirnos en determinadas situaciones. Parte del trabajo con el Medidor Emocional consiste en desarrollar estrategias que nos ayuden a trabajar hábilmente con algunos de esos sentimientos para lograr nuestros objetivos. Experimentar una amplia gama de emociones es parte de la experiencia humana, y ser inteligente con nuestras emociones es parte de ser emocionalmente inteligente.



Elementos básicos del Medidor Emocional:

El Medidor Emocional se compone de cuatro cuadrantes de diferentes colores, cada uno de los cuales representa diferentes tipos de sentimientos.

Azul – menor energía, grado de malestar (como tristeza o soledad)

Rojo – mayor energía, grado de disgusto (como ira o miedo)

Amarillo – mayor energía, grado de placidez (como alegría o emoción)

Verde – menor energía, grado de placidez (como incluido o relajado)