

# Etiquetar Las Emociones Usando el Medidor Emocional

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 30 MINUTOS

Esta actividad de desarrollo de habilidades está diseñada para mejorar la comprensión del profesorado sobre el Medidor Emocional, respaldar su capacidad para etiquetar las emociones con precisión y servir como una demostración para una futura lección para estudiantes.

## BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo la breve introducción a continuación:

“El Medidor Emocional se puede utilizar para identificar y comunicar emociones. Una vez que hayas identificado un nivel específico de sensación/energía y la causa de cómo te sientes, puedes encontrar una palabra para etiquetar con precisión la emoción que se ajusta a esa lugar en el que te sitúas y su causa”.

## PASO DE PREPARACIÓN

Para completar con éxito esta actividad, deberás proporcionarle a cada grupo **marcadores**, un paquete de **notas adhesivas** y una **hoja de papel del tamaño de un póster**. Planifica para grupos de tres a ocho personas cada uno.

## PASO 1: GENERA PALABRAS EMOCIONALES EN GRUPOS

Divide el personal en grupos de tres a ocho. Dale a los grupos dos minutos para completar lo siguiente:

- Asigna a cada grupo un cuadrante diferente del Medidor Emocional. Si tienes más de cuatro grupos, puedes asignar varios grupos a un mismo cuadrante.
- Pídeles a los equipos que generen tantas palabras como sea posible en notas adhesivas (una palabra por nota) para su cuadrante del Medidor Emocional.

## PASO 2: COMPARTE PALABRAS EMOCIONALES

Pídele a cada grupo que compartan las palabras que anotaron para su cuadrante. Alternativamente, tú puedes solicitar un voluntario en cada grupo para representar cada palabra mediante expresiones faciales o lenguaje corporal.

## PASO 3: COLOCA PALABRAS EMOCIONALES

Después de que se hayan enumerado las palabras, pídele al grupo que coloque las palabras en cada cuadrante con precisión, en función de sus respectivos niveles de sensación y energía.

Proporcióname cinco minutos para que el personal trabaje dentro de sus grupos para discutir cada palabra y decidir a qué parte de su cuadrante pertenece. El personal puede cuadrar su papel más grande con los números y ejes de su cuadrante.

## PASO 4: CONSTRUYE UN MEDIDOR EMOCIONAL

Construye un Medidor Emocional en la pared usando los cuatro papeles grandes con las palabras que agregaron los grupos. Haz que un voluntario de cada grupo comparta las palabras y donde van colocadas, así como el proceso que usaron para trazar las palabras en su cuadrante.

## REFLEXIÓN FINAL

Pídele al personal que discuta estas preguntas en parejas o grupos pequeños, luego pídeles a los voluntarios de cada grupo que compartan sus reflexiones.

- ¿Fue este ejercicio fácil o difícil? ¿Por qué?
  - ¿Qué destacó esta actividad sobre el etiquetado de las emociones?
-