

**Taller: INTELIGENCIA EMOCIONAL: REGULACIÓN EMOCIONAL. 3ª sesión**

**EL MEDIDOR EMOCIONAL Y ESTRATEGÍAS SALUDABLES**

En sesiones anteriores se han trabajado las emociones básicas y cómo afectan cada una de ellas ¿Cómo te sientes?

**Objetivos**

- Comprender que no todas las personas percibimos igual las emociones
- Medir la energía y las sensaciones de nuestras emociones
- Identificar, clasificar y describir las emociones
- Reconocer estrategias saludables para la gestión de las emociones
- Regular las emociones

**Materiales**

Medidor emocional.

Presentación digital.

**Contenido-Desarrollo**

**1º paso: Repaso de los siguientes contenidos:**

**EMOCIONES BÁSICAS**

-Alegría, tristeza, ira, asco

**¿CÓMO NOS AFECTAN? TIPOS DE RESPUESTAS**

Las emociones nos pueden favorecer o entorpecer en los siguientes aspectos:

- El aprendizaje (incluyendo procesos de atención, de memorización...).
- La toma de decisiones.
- La calidad de las relaciones sociales.
- La realización de las tareas y de los exámenes.

Tipos de respuestas:

- RESPUESTA FISIOLÓGICA: es la activación física de nuestro organismo.
- RESPUESTA COGNITIVA: pensamientos, atribuciones, creencias.--
- RESPUESTA MOTORA: las acciones concretas que realizamos para manejar esta emoción (correr, huir, etc.)

## DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

### **2º paso: Explicación del medidor emocional**

El medidor emocional está basado en la teoría clásica de la emoción y es muy útil para reconocer las emociones y cómo nos sentimos, permitiendo organizar las emociones en torno a dos ejes:

-*El componente mental (Eje X):* es una sensación privada, subjetiva e interna; la valoración subjetiva que hacemos de lo que sentimos, la valoración de ideas o pensamientos. Tiene una valencia agradable o desagradable.

-*La activación o energía (Eje Y):* son señales fisiológicas asociadas a las emociones: la respiración, la tasa cardiaca, la sudoración, la tensión muscular, etc. Se podrían clasificar en emociones de energía “alta” o “baja”.

De la unión de estos dos ejes resultan cuatro cuadrantes (rojo, amarillo, azul y verde) en los que podemos representar todas las emociones. Todas las emociones las podemos representar en este cuadrante.

Después de la explicación, tienen que identificarse en el cuadrante:

- preguntarles *¿cómo te sientes?* Cerrad los ojos y tomad conciencia de cómo os sentís: cuáles son vuestras ideas, vuestros pensamientos, vuestras sensaciones....
- *¿Son agradables?* Puntuad de 1 a 5. *¿Son desagradables?* Puntuad de -1 a -5.

Ahora vamos a hacer lo mismo pero para valorar nuestro nivel de energía. Si tengo sensaciones o señales muy evidentes, muy intensas las evalúo con 1 a 5, y si no son tan evidentes ni son intensas, las evalúo entre -1 a -5.

Hay que tener dos puntos: una medida sobre la sensación y otra sobre la energía. Se tienen que situar en el cuadrante que se expone en el proyector (o si se ha cogido del departamento de orientación). Cuando ya se han situado, tienen que buscar una palabra emocional (sólo una) para poder describir eso.

*¿Es difícil?* Nos falta mucho vocabulario emocional. Pero es necesario tener todo este vocabulario para poder regularlas mejor (se puede volver a consultar el Anexo 1).

### **3º paso: Situar las emociones**

Se trata de que los alumnos puedan ir situando las emociones básicas en el medidor emocional. Se puede ir diciendo en alto la emoción y entre todos ir justificando dónde colocarían las emociones.

**SORPRESA:** puede situarse en un sitio neutro, porque dependiendo del estímulo puede ser agradable o desagradable, y en una energía alta.

**MIEDO:** activación elevada, sensación desagradable. Cuadrante rojo.

**TRISTEZA:** baja activación y sensación desagradable. Cuadrante azul.

**ALEGRÍA:** alta activación, sensación agradable. Cuadrante amarillo.

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

A continuación se van solicitando voluntarios para ir situando las siguientes emociones (desde su sitio) y justificando el por qué (puede haber diferencia de pareceres entre el alumnado, y es un momento para poder establecer un debate). Cuando sale un voluntario, se le dice en alto la emoción:

- DESPRECIO: sensación desagradable, energía media. Cuadrante rojo.
- ESPERANZA: sensación agradable, energía (activación). Cuadrante amarillo.
- CONFIANZA: sensación agradable, energía media. Cuadrante amarillo.
- VERGÜENZA: sensación desagradable, energía-activación media-alta. Cuadrante rojo.
- ABURRIMIENTO: sensación desagradable-neutra, energía baja. Cuadrante azul.
- SERENIDAD: sensación agradable, energía baja-calmada. Cuadrante verde.
- FRUSTRACIÓN: sensación desagradable, energía media. Cuadrante rojo.
- ALIVIO: sensación agradable, energía baja. Cuadrante verde.
- ESTRÉS: sensación desagradable, energía bastante alta. Cuadrante rojo.
- CULPA: sensación desagradable intensa, energía media-baja. Cuadrante rojo.
- ORGULLO: sensación agradable intensa, energía alta. Cuadrante amarillo.

Otros posibles:

- ROJO: enfado, preocupación, miedo, frustración...
- AMARILLO: alegría, euforia, orgullo...
- VERDE: calma, relajación, alivio...
- AZUL: tristeza, cansancio, depresión, aburrimiento...

**4º paso: Debate (opcional)**

Reflexión a través de los ejemplos sobre cómo las emociones no son percibidas de la misma manera por todas las personas.

Ejemplo:

Han salido a las ventas las entradas para ver a mi cantante favorito y no he podido conseguirlas	Algunos alumnos pueden asociarlo a emociones como la tristeza y otros a la ira...
Han elegido el dibujo que realicé en clase de Arte para exponerlo en el instituto	Algunos lo pueden relacionar con alegría pero otros envidia, celos, tristeza...

Lo importante es respetar las emociones de cada uno y observar cómo cada persona puede sentir unas emociones distintas a las mías pero igual de válidas.

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

**5º paso: Conocer las estrategias de regulación mentales y conductuales, uso del medidor emocional relacionado con las estrategias saludables, ejemplos varios de estrategias**

**1º ¿QUÉ SON LAS ESTRATEGIAS SALUDABLES DE REGULACIÓN?**

-Las estrategias saludables son tácticas que nos ayudan a regular nuestras emociones y pueden ser de dos tipos: mentales, es decir, cosas que pensamos; o comportamentales, acciones, cosas que hacemos. Además, también pueden dividirse en aquellas que podemos utilizar en el mismo momento que sentimos una emoción y las que nos sirven para gestionarlas de manera preventiva o a más largo plazo.

-Se les pregunta por aquellas que utilizan en su día a día

-Estrategias según los colores:

- ROJO: Las estrategias que nos servirán para reducir el nivel de energía e intentar disminuir la sensación desagradable.
- AZUL: Las estrategias de regulación en este cuadrante persiguen gestionar la sensación agradable o incrementar la energía. Son herramientas útiles, por ejemplo, cuando estamos tristes, aburridos o desanimados.
- AMARILLO: Aquí el objetivo puede ser mantenerse en el cuadrante amarillo o, en algunas ocasiones, intentar que nuestra energía descienda. Esta es una zona agradable, pero hay veces que nos gustaría reducir un poco el nivel de intensidad de esa emoción, por ejemplo cuando estamos demasiado eufóricos.
- VERDE: Al igual que en el cuadrante amarillo, nos gusta estar aquí. Podemos intentar permanecer así, pero a veces necesitamos alguna estrategia que avive nuestra energía

**2º TARJETAS CON LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL.**

- Realizamos tarjetas con las siguientes estrategias/ejemplos:

ROJO	AZUL	AMARILLO	VERDE
Dar un paseo	Desahogarse con alguien de confianza	Jugar a tu juego favorito	Hacer un regalo
Decirse cosas a sí mismo que le ayuden (puedo con ello, soy capaz, etc.)	Leer algún libro o historia que nos inspire	Compartir un logro o objetivo	Decirte cosas útiles y motivantes
Dar un abrazo	Practicar ejercicio físico	Iniciar o aprender cosas nuevas	Escuchar música

**3º DEBATIMOS EN GRUPO CADA ESTRATEGIA.**

### **DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

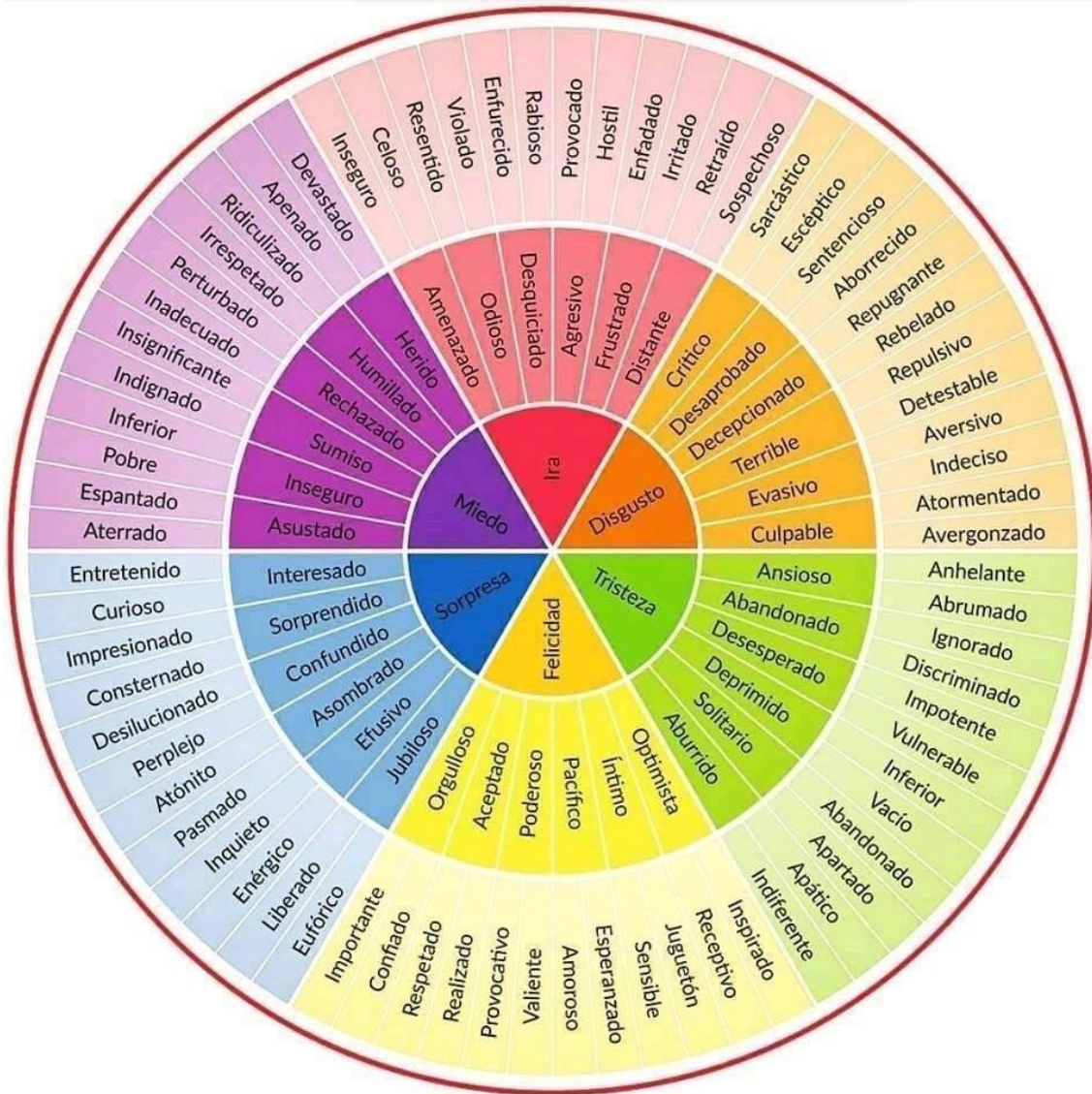
- Analizaremos si esa estrategia tiene que ver con nuestra mente (“lo que pensamos”) o con nuestra conducta (“lo que hacemos”). Además, examinamos para qué sería útil emplear cada una.
- Si me siento enfadado, me puede venir bien el dar un paseo. HAY QUE TENER EN CUENTA QUE ESTAS ESTRATEGIAS SON SUBJETIVAS Y QUE A LO QUE A UNOS PUEDE SERVIRLES A OTROS LES PUEDE VENIR MEJOR OTRAS.

#### **4º COLOCAMOS CADA UNA DE ELLAS EN EL MEDIDOR.**

- Recordemos que hay estrategias, como la respiración o escuchar música, que podemos situar en varios cuadrantes por lo que se puede debatir también sobre ello.

#### **5º ANIMAMOS A QUE PRACTIQUEN ESTAS ESTRATEGIAS EMOCIONALES QUE HAYAN APRENDIDO.**

## ANEXO 1: VOCABULARIO EMOCIONAL





I.E.S. Duque de Rivas

**Programa  
Bilingüe**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**