

Introducción del Medidor Emocional al Personal

TIEMPO TOTAL: 30 MINUTOS

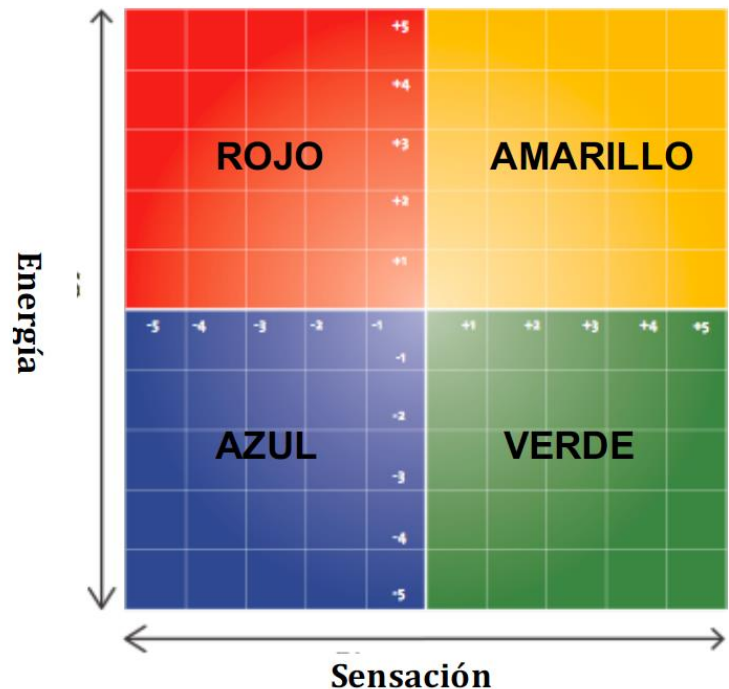
INTRODUCCIÓN DEL MEDIDOR EMOCIONAL (1 MIN):

DECIR: "El Medidor Emocional es la herramienta fundamental para el desarrollo de las habilidades RULER. Es la segunda herramienta-pilar y se introduce después del Acuerdo. Es una herramienta para la construcción de la consciencia emocional personal y social".

EXPLICAR LOS DOS EJES (3 MINUTOS):

DECIR: "El Medidor Emocional tiene dos ejes. El eje X es la Sensación: la experiencia mental subjetiva y privada. El eje X va desde -5, la sensación más desagradable, a neutral en el medio, hasta el +5, la sensación más agradable".

El eje Y es la Energía: la cantidad de energía física se está recorriendo el cuerpo. El eje va desde -5, cuando se tiene muy poca energía, se está aletargado, dormido incluso, a neutral en el medio, hasta el +5, la mayor cantidad de energía. Los dos ejes se cruzan para formar cuatro cuadrantes, y cada uno tiene un color: rojo, azul, verde y amarillo".



EXPLICAR LOS CUATRO CUADRANTES USANDO HISTORIAS PERSONALES (5 MINUTOS):

Algunos ejemplos de historias que se pueden proporcionar para explicar los cuadrantes

- "El cuadrante **ROJO** es desagradable, alta energía. Cuando voy tarde, esto me pone nervioso, y me causa mucha rabia encontrarme con personas u objetos que obstaculizan mi camino. Sentimientos como el nerviosismo, la rabia, la frustración, la ira y el miedo están en el cuadrante rojo".
- "El cuadrante **AZUL** es desagradable, baja energía. Cuando dedico tiempo extra a un estudiante para un examen pero sigue suspendiendo, me hace sentir decepcionado. Los sentimientos como la tristeza, el desánimo, la desolación y la soledad están en el cuadrante azul".
- "El cuadrante **VERDE** es agradable, y baja energía. El año pasado, después de regresar de una operación, me encontré con una tarjeta en mi escritorio con mensajes de ánimo de mis estudiantes. Cuando los leí, me sentí contento y aliviado. Los sentimientos como la calma, la relajación, la serenidad, la gratificación, y el equilibrio se encuentran en el cuadrante verde".
- "El cuadrante **AMARILLO** es agradable, alta energía. Cuando el equipo de fútbol de nuestra ciudad consiguió llegar al mundial el año pasado, todo el mundo estaba eufórico, saltando y aplaudiendo. Sentimientos como la alegría, emoción, entusiasmo, júbilo y el empoderamiento se

RULER

encuentran en el cuadrante amarillo".

DEMOSTRACIÓN DEL CHECK-IN EN EL MEDIDOR EMOCIONAL (10 MINUTOS):

DECIR: El Medidor Emocional se usa para que la gente cheque como se siente, realizando las cinco preguntas que corresponden al acrónimo RULER (en inglés).

Todos deben estar sentados en posición erguida en su silla, tomar una respiración profunda y contestar a las siguientes preguntas:

R

La primera R de RULER corresponde al Reconocimiento Emocional. ¿Dónde te sitúas en el Medidor Emocional? Primero piensa en el Eje X: ¿Qué sensación sientes? Escoge un número de -5 a +5. A continuación, piensa en el Eje Y: ¿Cuánta energía tiene tu cuerpo? Escoge un número de -5 a +5. Por último, usa esos dos números para situarte en el Medidor Emocional.

U

A continuación, la U de RULER es para la Comprensión Emocional. Ahora que te has situado, reflexiona, ¿Qué causa que te sientas así?

L

La L de RULER es para el Etiquetado Emocional. ¿Qué palabra describe mejor cómo te sientes? Hay cientos de palabras para describir emociones en cada cuadrante; la mejora de nuestra Inteligencia Emocional depende de la cantidad de vocabulario rico y sofisticado que tengamos. (Puedes compartir la palabra emocional que describe cómo te sientes).

E

La E es para la Expresión Emocional. ¿Cómo estás expresando tus emociones? ¿Cuál es la expresión de tu cara, tu lenguaje corporal, tu tono de voz? ¿La manera en la que expresas como te sientes está siendo útil para las personas que tienes alrededor?

R

Finalmente, la segunda R de RULER es para la Regulación Emocional. ¿Qué estrategia usarás para sentir más, menos, o permanecer en la emoción que experimentas? ¿Te está siendo útil esa emoción? Si es así, ¿Qué vas a hacer para seguir sintiéndola o intensificarla? Si no, ¿Qué puedes hacer para reducirla?

PROPORCIONA UN TIEMPO PARA LA PRÁCTICA GRUPAL (10 MINUTOS):

Provee copias de esta guía al personal para que cada persona tenga acceso a las preguntas RULER y las instrucciones necesarias para situarse en el Medidor Emocional.

DECIR: "Por favor, dividiros en pequeños grupos, vamos a practicar como situarse en el Medidor Emocional con las preguntas RULER. Cada persona tendrá alrededor de 2 minutos para realizar la exposición, y luego vamos pasando el turno hasta que todos hayan tenido la oportunidad de practicarlo".