

Reconocer y Comprender Dónde Vives en el Medidor Emocional

ACTIVIDAD EN GRUPO | TIEMPO SUGERIDO: 20 MINUTOS

Esta actividad de desarrollo de habilidades RULER está diseñada para ayudarnos a comprender mejor nuestras propias tendencias emocionales.

BIENVENIDA

Comienza la actividad leyendo la breve introducción a continuación:

“Considera tu día típico: tu rutina matutina, tu trayecto diario al trabajo, tu día laboral habitual y tu rutinas después del trabajo. Considera tus expresiones faciales, tu lenguaje corporal, tu tono de voz y fisiología (sensaciones físicas internas) que experimentas. ¿Cómo te sientes normalmente?”

PASO 1: DIBUJA DOS MEDIDORES EMOCIONALES

Pídele al personal que dibuje dos Medidores Emocionales (dos cuadrados, cada uno con cuatro cuadrantes). Pueden etiquetar un Medidor Emocional como "Trabajo" y un "Hogar".



Pídele al personal que calculen qué porcentaje de tiempo en el trabajo y en el hogar suelen experimentar cada cuadrante. Asegúrate de que los números de cada cuadrante sumen el 100% en cada Medidor Emocional.

PASO 2: COMPARTIENDO EN PAREJAS

Escoge una pareja para compartir. Pídele al personal que elija una pareja, luego que compartan su experiencia con esta actividad. Pueden optar por compartir los porcentajes en su Medidor Emocional o simplemente algo que aprendieron. Luego, pídeles a las parejas que discutan dos puntos principales: Causas: ¿Qué aspectos/situaciones de su vida laboral y familiar influyen en donde viven en el Medidor Emocional?

Consecuencias: ¿Cómo se ven afectadas su vida laboral y familiar (relaciones, metas, etc.) por los sentimientos que experimentan con más frecuencia?

PASO 3: DISCUSIÓN EN GRUPAL

Dirige una discusión con todo el grupo. Pídeles a los participantes que compartan sus perspectivas sobre lo que intercambiaron por parejas.

Mientras guíes la discusión, explica que nuestro estado de ánimo general afecta la forma en que las personas nos perciben. Da ejemplos para cada cuadrante:

- Las personas que se encuentran principalmente en el cuadrante **agradable y de alta energía (amarillo)** pueden ser percibidas como animadas o personas generalmente positivas, pero también pueden abrumar o agotar a los demás.
- Las personas que se encuentran principalmente en el cuadrante **agradable y de baja energía (verde)** pueden tener la reputación de ser amables o tranquilas, o pueden ser percibidas como aburridas o distantes.
- Las personas en su mayoría **desagradables, de alta energía (rojo)** pueden ser vistas como apasionadas y competitivas, o pueden ser vistas como defensivas, irritables o intimidantes.
- Las personas que se encuentran principalmente en el cuadrante **desagradable y de baja energía (azul)** pueden ser percibidas como compasivas y empáticas, o pueden encontrarlas negativas o deprimentes.

REFLEXIÓN FINAL

Concluye esta actividad reflexionando sobre las siguientes preguntas:

- ¿Lo que has aprendido sobre tí mismo durante este ejercicio se relaciona con cómo tus estudiantes y colegas pueden percibirte en la escuela?
- ¿Qué quieres mantener o cambiar? ¿Cómo podrías hacer eso?

Escribe un compromiso personal que te gustaría hacer relacionado con tus tendencias emocionales.
