

# RECURSO

## Termómetro Emocional (Brackett, 2019; Bisquerra y Laymuns, 2020)



### DESCRIPCIÓN

Este recurso, adaptado a partir del medidor emocional de Marc Brackett y el diccionario de emociones de Bisquerra y Laymuns, es una herramienta visual de cuatro cuadrantes de colores que mapea las emociones según **dos dimensiones: nivel de energía emocional (alta/baja) y valencia emocional (agradable/desagradable)**. Es **adaptable** pudiendo ser utilizada por **docentes, líderes de establecimientos educacionales o líderes intermedios de un territorio y otros profesionales de la educación**, de manera individual o colectiva, con distintos propósitos y en **diversas situaciones y momentos**.

### ¿PARA QUÉ SIRVE ESTE RECURSO?

Fortalece el **desarrollo de competencias socioemocionales**, específicamente el **reconocimiento y expresión de emociones**.



#### CONCIENCIA EMOCIONAL

El uso de esta herramienta, contribuye a prestar atención a las emociones y a poder identificar y reconocer qué es lo que se siente en determinado momento.



#### VOCABULARIO Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

Permite diferenciar las emociones y poder nombrarlas de manera precisa, ampliando el vocabulario emocional y facilitando su expresión.



#### EMPATÍA

A medida que se reconocen las propias emociones, también se promueve el reconocimiento de las emociones de otras personas, lo que facilita ponerse en su lugar.

### REFERENCIAS

- Bisquerra, R., Laymuns, G. (2020). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos.
- Brackett, M (2019). Permission to feel: the power of Emotional Intelligence to achieve well-being and success.

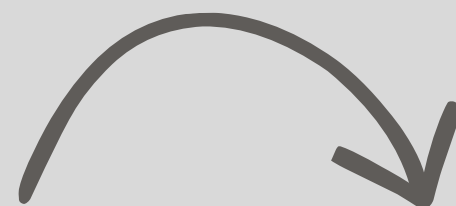
# ¿CÓMO USARLO?

El uso de esta herramienta ha estado mayormente orientado a estudiantes. No obstante, su aplicación también resulta pertinente y valiosa en el trabajo con personas adultas. En este sentido, puede utilizarse de manera transversal con niñas, niños, jóvenes y adultos. Para ello, te invitamos a seguir los siguientes pasos:

## PASO UNO

1

Especialmente cuando no se ha usado con anterioridad, el primer paso es pedir un momento de autoconciencia para determinar si uno se encuentra con un alto o bajo nivel de energía emocional. Esto ayudará en primer lugar a posicionarse ya sea en los cuadrantes superiores (alta energía) o inferiores (baja energía) del gráfico.



emoción desagradable					emoción agradable						
alta energía	rechazo	terror	estrés	angustia	shock	sorprendido/a	comprometido/a	jubiloso/a	eufórico/a	extasiado/a	alta energía
	desesperado/a	furioso/a	frustrado/a	agobiado/a	atónito/a	emocionado/a	admirado/a	motivado/a	orgulloso/a	divertido/a	
	ira	irritable	asustado/a	indignado/a	agitado/a	fascinado/a	vivaz	encantado/a	optimista	entusiasta	
	ansioso/a	tenso/a	preocupado/a	nervioso/a	enojado/a	disfrute	inspirado/a	felicidad	enamorado/a	ilusionado/a	
	mostruoso/a	rencoroso/a	afectado/a	intranquilo/a	inquieto/a	agradado/a	alegre	esperanzado/a	contento/a	dichoso/a	
baja energía	asustado/a	afogado/a	decepcionado/a	decaído/a	apático/a	bienestar	despreocupado/a	interesado/a	carrioso/a	realizado/a	baja energía
	pesimista	malhumorado/a	disgustado/a	triste	aburrido/a	calmado/a	confiado/a	satisfecho/a	agradecido/a	conmovido/a	
	abatido/a	infeliz	solitario/a	derrotado/a	dejado/a	relajado/a	distendido/a	sosegado/a	afortunado/a	equilibrado/a	
	desanimado/a	desganado/a	sumiso/a	melancólico/a	apagado/a	apacible	comprensivo/a	paciente	armónico/a	paz interior	
	deprimido/a	desesperanzado/a	desconsolado/a	nostálgico/a	avergonzado/a	simpatía	complaciente	tranquilo/a	calidez	plácido/a	
emoción desagradable					emoción agradable						

2

## PASO DOS

Determinado el nivel de energía, se pide identificar si lo que se está sintiendo en el momento es una sensación agradable o desagradable, pudiendo ubicarse al lado derecho (agradable) o lado izquierdo (desagradable) del termómetro.



emoción desagradable						emoción agradable					
alta energía	rechazo	terror	estrés	angustia	shock	sorprendido/a	comprometido/a	jubiloso/a	eufórico/a	extasiado/a	alta energía
	desesperado/a	furioso/a	frustrado/a	agobiado/a	atónito/a	emocionado/a	admirado/a	motivado/a	orgulloso/a	divertido/a	
	ira	irritable	asustado/a	indignado/a	agitado/a	fascinado/a	vivaz	encantado/a	optimista	entusiasta	
	ansioso/a	tenso/a	preocupado/a	nervioso/a	enojado/a	disfrute	inspirado/a	felicidad	enamorado/a	ilusionado/a	
	mostruoso/a	rencoroso/a	afectado/a	intrigante/a	inquieto/a	agradado/a	alegre	esperanzado/a	contento/a	dichoso/a	
baja energía	asustado/a	afogado/a	decepcionado/a	decaído/a	apático/a	bienestar	despreocupado/a	interesado/a	carñoso/a	realizado/a	baja energía
	pesimista	malhumorado/a	disgustado/a	triste	aburrido/a	calmado/a	confiado/a	satisfecho/a	agradecido/a	conmovido/a	
	abatido/a	infeliz	solitario/a	derrotado/a	dejado/a	relajado/a	distendido/a	sosegado/a	afortunado/a	equilibrado/a	
	desanimado/a	desganado/a	sumiso/a	melancólico/a	apagado/a	apacible	comprensivo/a	paciente	armónico/a	paz interior	
	deprimido/a	desesperanzado/a	desconsolado/a	nostálgico/a	avergonzado/a	simpatía	complaciente	tranquilo/a	calidez	plácido/a	
emoción desagradable						emoción agradable					

3

## PASO TRES

Una vez identificados el nivel de energía y valencia emocional, es posible posicionarse en un cuadrante del termómetro. En esta posición, se pide que puedan revisar las distintas emociones que aparecen, determinando la o las que más reflejen la sensación actual, pudiendo darle nombre a la emoción predominante.

emoción desagradable						emoción agradable					
alta energía	rechazo	terror	estrés	angustia	shock	sorprendido/a	comprometido/a	jubiloso/a	eufórico/a	extasiado/a	alta energía
	desesperado/a	furioso/a	frustrado/a	agobiado/a	atónito/a	emocionado/a	admirado/a	motivado/a	orgulloso/a	divertido/a	
	ira	irritable	asustado/a	indignado/a	agitado/a	fascinado/a	vivaz	encantado/a	optimista	entusiasta	
	ansioso/a	tenso/a	preocupado/a	nervioso/a	enojado/a	disfruta	inspirado/a	felicidad	enamorado/a	ilusionado/a	
	mostruoso/a	rencoroso/a	afectado/a	intrigante/a	inquieto/a	agradado/a	alegre	esperanzado/a	contento/a	dichoso/a	
baja energía	asustado/a	afogado/a	decepcionado/a	decaído/a	apático/a	bienestar	despreocupado/a	interesado/a	curioso/a	realizado/a	baja energía
	pesimista	malhumorado/a	disgustado/a	triste	aburrido/a	calmado/a	confiado/a	satisfecho/a	agradecido/a	conmovido/a	
	abatido/a	infeliz	solitario/a	derrotado/a	dejado/a	relajado/a	distendido/a	sosegado/a	afortunado/a	equilibrado/a	
	desanimado/a	desganado/a	sumiso/a	melancólico/a	apagado/a	apacible	comprensivo/a	paciente	armónico/a	paz interior	
	deprimido/a	desesperanzado/a	desconsolado/a	nostálgico/a	avergonzado/a	simpatía	complaciente	tranquilo/a	calidez	plácido/a	
emoción desagradable						emoción agradable					



POR EJEMPLO, SI SE HA DEFINIDO QUE SE SIENTE **BAJA ENERGÍA** Y ESTA ES **AGRADABLE**, NOS POSICIONAMOS EN EL CUADRANTE **INFERIOR DERECHO**, QUE CORRESPONDE AL **VERDE**. LA EMOCIÓN PREDOMINANTE PODRÍA SER SATISFECHO/A, DESPREOCUPADO/A O TRANQUILO/A, ENTRE OTRAS.



# ALGUNAS IDEAS...

EL TERMÓMETRO PUEDE SER REPRODUCIDO EN UN TAMAÑO PARA USO INDIVIDUAL O TENERLO EN UN FORMATO POSTER EN LA SALA U OTRO ESPACIO COMÚN. TAMBIÉN PUEDEN SEPARARSE LOS CUADRANTES, PONERLOS EN DISTINTAS PAREDES DE LA SALA Y ASOCIARLOS A PREGUNTAS, DONDE LOS DOCENTES PUEDEN IR CONTESTANDO EN POST IT, O SIMPLEMENTE PARÁNDOSE EN LA PARED QUE TENGA EL CUADRANTE QUE ME IDENTIFICA EN EL MOMENTO SEGÚN LA PREGUNTA HECHA.

AL INICIO O DURANTE EL DESARROLLO DE UNA ACTIVIDAD FACILITA IDENTIFICAR DÓNDE SE ENCUENTRA EL GRUPO EN TÉRMINOS AFECTIVOS, LO QUE PERMITE HACER LOS AJUSTES PARA POTENCIAR LA REFLEXIÓN, LA COLABORACIÓN Y LA PARTICIPACIÓN, SEGÚN LO QUE SE NECESITE.

USARLO AL FINALIZAR UNA ACCIÓN, PERMITE EVALUAR LOS EFECTOS EMOCIONALES QUE ESTA PROVOCÓ. ESTO APORTA A LA TOMA DE DECISIONES RESPECTO A LOS CAMINOS A SEGUIR SEGÚN SEA EL OBJETIVO A LOGRAR.

RECUERDA

- Todas las emociones son importantes, válidas y merecen ser reconocidas.
- Las emociones desagradables no son necesariamente negativas, dependiendo del momento y la situación pueden servir para ponernos en alerta.
- Podemos sentir emociones distintas durante todo el día o incluso sentir más de una a la vez.
- Utilizar una respiración al momento de usar el termómetro facilita la conciencia emocional.

## Termómetro emocional



\*Basado en el Medidor Emocional de Marc Brackett (2019) y Diccionario de emociones y fenómenos afectivos de Rafael Bisquerra y Giselle Laymuns, Eduard Punset y PalauGea (2020)

		emoción desagradable					emoción agradable						
alta energía	rechazo	terror	estrés	angustia	shock	sorprendido/a	comprometido/a	jubiloso/a	eufórico/a	extasiado/a	alta energía		
	desesperado/a	furioso/a	frustrado/a	agobiado/a	atónito/a	emocionado/a	admirado/a	motivado/a	orgulloso/a	divertido/a			
	ira	irritable	asustado/a	indignado/a	agitado/a	fascinado/a	vivaz	encantado/a	optimista	entusiasta			
	ansioso/a	tenso/a	preocupado/a	nervioso/a	enojado/a	disfrute	inspirado/a	felicidad	enamorado/a	ilusionado/a			
	molesto/a	rencoroso/a	afectado/a	intranquilo/a	inquieto/a	agradado/a	alegre	esperanzado/a	contento/a	dichoso/a			
baja energía	aislado/a	afligido/a	decepcionado/a	decaído/a	apático/a	bienestar	despreocupado/a	interesado/a	cariñoso/a	realizado/a	baja energía		
	pesimista	malhumorado/a	disgustado/a	triste	aburrido/a	calmado/a	confiado/a	satisfecho/a	agradecido/a	conmovido/a			
	abatido/a	infeliz	solitario/a	derrotado/a	dejado/a	relajado/a	distendido/a	sosegado/a	afortunado/a	equilibrado/a			
	desanimado/a	desganado/a	sumiso/a	melancólico/a	apagado/a	apacible	comprensivo/a	paciente	armónico/a	paz interior			
	deprimido/a	desesperanzado/a	desconsolado/a	nostálgico/a	avergonzado/a	simpatía	complaciente	tranquilo/a	calidez	plácido/a			
		emoción desagradable					emoción agradable						