

El Medidor Emocional  
Nicole C. Fuentes

¿Cómo estás? Es la pregunta que le sigue al saludo cuando arrancamos cualquier interacción social. Sale en automático. Y, como parte del código conducta y buenos modales que tenemos cableado, respondemos “bien”.

Estamos acostumbrados a responder “bien”. Es lo más sencillo, lo más rápido, lo socialmente aceptable y lo esperado. Con el “bien” salimos al paso cuando estamos “mal” y no queremos dar explicaciones. Aplica también cuando no tenemos idea de cómo nos sentimos o cuando no nos detenemos a explorar qué sucede en nuestro interior, pero tenemos que responder. De la misma manera, deseamos -incluso agradecemos- que los demás nos respondan “bien”, pues así podemos continuar con lo que sigue y evitamos caer en el aprieto de tener que lidiar con temas tenebrosos.

El “bien” cumple y resuelve para todos.

Nuestro mundo emocional va mucho más allá de esta respuesta superficial y automatizada. Es rico, variado, está lleno de matices y tiene diferentes niveles de intensidad. Las emociones son mensajeras que llegan cargadas de información valiosa y nos impulsan a la acción.

Si nos aventuráramos a mirar al interior y a pasar tiempo con lo que sentimos - lo bonito, lo incómodo, lo que inspira, lo que asusta- podríamos acercarnos a nuestra mejor versión decidiendo y actuando en favor de nuestro bienestar.

¿Cuántas emociones conoces?

La mayoría de las personas podemos nombrar las seis emociones básicas: felicidad, tristeza, enojo, sorpresa, asco y miedo. Encajonamos lo que sentimos. Sin embargo, debajo de cada una de estas emociones hay un mundo de bifurcaciones, de calles alternas para las que no tenemos nombre y que recorreremos sin saber dónde estamos. Somos seres vivos que sentimos y experimentamos emociones en cada instante de nuestras vidas.

El autoconocimiento está en el corazón de la inteligencia emocional y es la habilidad para reconocer nuestras emociones, pensamientos, valores personales y sus efectos en nuestra manera de vivir. Conocernos a nosotros mismos es clave para tener una vida plena, exitosa y feliz.

Todo empieza por distinguir y ponerle nombre a lo que sentimos. Reconocer nuestras emociones y las de los demás.

Marc Brackett, autor del libro [“Permiso para sentir”](#), argumenta que es recomendable hacer pausas, físicamente detenernos, dejar de hacer lo que estamos haciendo y conectar con nuestro interior para reconocer nuestro estado físico, mental y emocional. Alto para preguntarnos: ¿Me siento animado o desmotivado?, ¿Estoy satisfecha o insatisfecha?, ¿Me

siento cansada o llena de energía?, ¿Cómo está mi ritmo cardiaco?, ¿Siento tensión en alguna parte del cuerpo?

Reconocer nuestras emociones es crítico, pues mucho de lo que nos sucede no lo tenemos a nivel de la conciencia. Una manera de comenzar a identificar emociones es aprender a reconocer su presencia en nuestro cuerpo, pues viven ahí y comienzan a manifestarse generando diferentes sensaciones físicas mucho antes de que podamos ponerles nombre o describirlas con palabras.

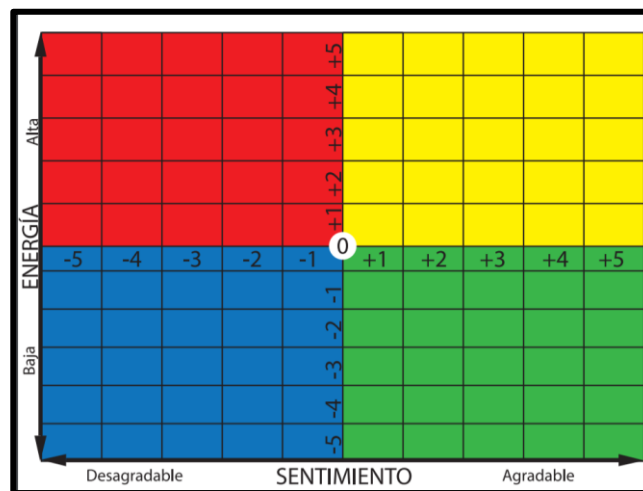
¿Que pasaría si la próxima vez que alguien nos preguntara “¿Cómo estás?”, hiciéramos una pausa para viajar al interior y sentir?, ¿Qué pasaría si hiciéramos un alto para conectar con el cuerpo y detectar las emociones que están presentes?

Existe una herramienta que se llama “Mood Meter” o Medidor Emocional (Figura 1) que fue desarrollada inspirada en el trabajo de James Russell, Profesor de Boston College. Fue creada para ayudarnos a identificar cómo estamos y a ponerle nombre a la emoción predominante que sentimos en cierto momento.

El medidor emocional es una gráfica que distribuye emociones en cuatro cuadrantes combinando dos variables: nivel de energía y nivel de satisfacción. Puede darnos mucha información con respecto a nuestro mundo emocional.

Es un cuadrado dividido en cuatro partes iguales por el eje horizontal (nivel de satisfacción) y el eje vertical (nivel de energía). El nivel de satisfacción va de -5 (muy insatisfecho) a +5 (muy satisfecho). El nivel de energía va de -5(muy bajo) a +5(muy alto) En el centro de la gráfica se encuentran niveles neutrales de energía y de satisfacción.

FIGURA 1



¿Cómo usamos el medidor emocional para identificar nuestras emociones?

En su libro, Marc Brackett comparte las siguientes instrucciones:

- Paso 1. Conecta con tu cuerpo y responde la pregunta: ¿Cómo está tu nivel de energía?, ¿Alto o bajo?
- Paso 2. Dedicar unos momentos a decidir: ¿Cómo está tu nivel de satisfacción?, ¿Alto o bajo?
- Paso 3. Identifica el cuadrante en que te coloca la combinación de tu nivel de energía con tu nivel de satisfacción:
  - **Amarillo.** Esquina superior derecha. Alto nivel de energía y alto nivel de satisfacción. Las emociones que viven esta zona son, por ejemplo, felicidad, entusiasmo, optimismo, alegría, inspiración, esperanza. Las sensaciones físicas congruentes con estas emociones son sentirse lleno de energía, caminar erguido, hombros derechos, mirada al frente.
  - **Verde.** Esquina inferior derecha. Bajo nivel de energía y alto nivel de satisfacción. En este cuadrante el tipo de emociones que habitan son serenidad, paz, gratitud, contemplación. La sensación física es de tranquilidad, de movimientos lentos, respiración lenta, hombros relajados.
  - **Azul.** Esquina inferior izquierda. Bajo nivel de energía y bajo nivel de satisfacción. Cuando estamos en el color azul las emociones son tristeza, depresión, nostalgia, melancolía, preocupación, angustia. Las sensaciones físicas que las acompañan pudieran reflejarse como hombros caídos, mirada hacia abajo, cuerpo retraído.
  - **Rojo.** Esquina superior izquierda. Alto nivel de energía y bajo nivel de satisfacción. El área roja es territorio de emociones como enojado, ira, traición, furia, miedo, pánico. Físicamente este estado emocional se traduce en músculos contraídos, ritmo cardíaco acelerado, visión de túnel, movimientos rápidos y bruscos. Alerta máxima que nos prepara para pelear o escapar.
- Paso 4. Identifica la palabra que mejor describe la emoción predominante utilizando la Figura 2.

## FIGURA 2

	-5	-4	-3	-2	-1	1	2	3	4	5	
	IRA	PÁNICO	ESTRESADO	AGITADO	CONMOCIONADO	SORPRENDIDO	EXITADO	FESTIVO	DICHOSO	EUFÓRICO	+
	CON COLERA	FURIOSO	FRUSTADO	TENSO	ATURDIDO	NERVIOSO	ALEGRE	MOTIVADO	INSPIRADO	EXALTADO	
	ENFURECIDO	ATEMORIZADO	ENGAJADO	NERVIOSO	INQUIETO	ENERGETICO	ANIMADO	ENTUSIASTA	OPTIMISTA	EMOCIONADO	
	ANSIOSO	APRENSIVO	PREOCUPADO	IRRITADO	MOLESTO	COMPLACIDO	FELIZ	ESPERANZADO	ORGULLOSO	ENCANTADO	
	DISGUSTADO	IRRACIBLE	ALARMADO	DESASOSGADO	TÓCADO	AGRADABLE	JUBILOSO	CONCENTRADO	A GUSTO	POSITIVO	
	DISGUSTADO	SOMBRIO	DECEPCIONADO	DECAIDO	APATICO	CAPAZ	CÓMODO	COMPLACIDO	AMOROSO	PLENO	
	NEGATIVO	MALHUMORADO	DESALENTADO	TRISTE	ABURRIDO	CALMADO	SEGURO	SATISFECHO	AGRADECIDO	CONMOVIDO	
	AISLADO	MISERABLE	SOLITARIO	DESCORAZONADO	CANSADO	RELAJADO	TRANQUILO	SOSEGADO	AFORTUNADO	EQUILIBRADO	
	ABATIDO	DEPRIMIDO	SIN GANAS	EXHAUSTO	FATIGADO	APACIBLE	PENSATIVO	PACÍFICO	CONFORABLE	DESPREOCUPADO	
	DESESPERADO	DESESPERANZADO	DESOLADO	DEVASTADO	AGOTADO	SOMNOLIENTE	COMPLACIDO	TRANQUILO	QUERIDO	SERENO	
					AGRADO						+

Cuando tenemos un vocabulario emocional amplio es posible identificar con mucha más precisión cómo nos sentimos y generar soluciones hechas a la medida.

¿Cómo podemos usar el medidor emocional en el día a día?

- Haz pausas durante el día para identificar cómo están tus niveles de energía y satisfacción. Si tienes a la mano el medidor emocional, decide cuál es la emoción que mejor te describe en ese momento. Si la emoción te gusta, disfrútala y trata de identificar qué la provoca. Si la emoción te incomoda, molesta o duele piensa en una pequeña acción que puedas hacer para cambiar tu estado emocional. Recuerda también mostrar curiosidad con esa emoción para escuchar el mensaje que tiene para ti.
- Pega el medidor emocional en un lugar visible. Puede ser en tu casa, tu lugar de trabajo, tu salón de clases o como fondo de pantalla de tu celular. Compártelo con tus amigos, tus hijos, tu pareja, tus estudiantes y tu equipo de trabajo. Una manera linda de comenzar una interacción en una reunión o al inicio de una clase es haciendo un “*check-in*” emocional. Cada integrante dedica unos momentos a identificar su emoción predominante y compartir de “qué color viene vestido hoy”. A los hijos podemos mostrarles el tablero y pedirles que nos digan en cuál cuadrado están.
- En el salón de clases podemos pedir a los estudiantes que en lugar de decir “*presente*” o “*aquí*” para dejarnos saber que están en clase, respondan con la emoción que sienten en ese momento. Esto nos ayuda a medir la temperatura del grupo. Si más de la mitad responden algo parecido a “estresado”, “abrumado”, “agotado”, entonces podemos hacer algún ejercicio de relajación o regular nuestra propia energía para acompañarlos mejor en clase.
- Existen también la aplicación “Mood Meter” que puedes descargar desde tu celular. En este espacio puedes registrar tu emoción predominante, recibir ideas para cambiar de estado emocional (si es que quieres hacerlo). Además, va generándose un archivo de tus emociones que sirve para darte una idea de cuál es tu estado emocional predominante.

Si aprendemos a identificar, expresar y dirigir nuestras emociones, incluso las más retadoras, podemos utilizarlas para ayudarnos a crear vidas más plenas y positivas.

Ahora si...

¿Cómo estás hoy?