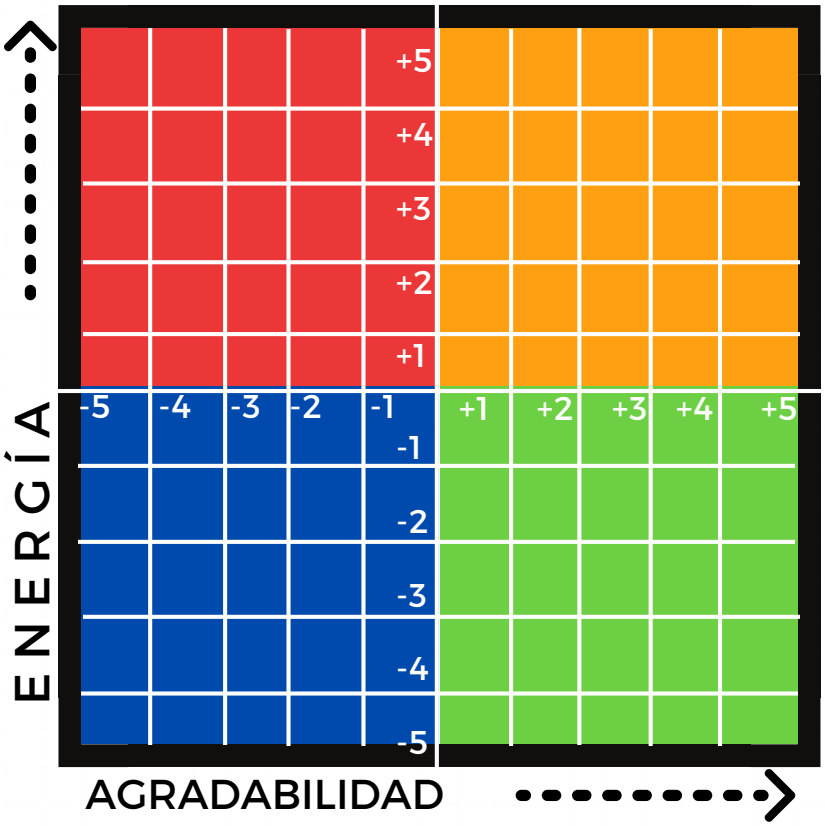
¿Cómo te estás sintiendo?

En esta ocasión deseo compartirte una herramienta de autoconciencia y gestión emocional, a corto y mediano plazo respectivamente.

Por supuesto la forma en cómo te beneficie dependerá de los recursos personales internos con los que ya cuentes

Mood Meter (o Medidor Emocional)

La herramienta que lleva este nombre fue creada por un experto en Inteligencia Emocional y autor de libros como "Permiso para sentir", el Dr. Marc Brackett.



En la penúltima página de este recurso tendrás esta gráfica en un tamaño mayor

El objetivo de este material es permitirte reconocer tus emociones de manera gráfica, con la posibilidad de aceptarlas y por ende trabajar con ellas según se requiera y con quienes se requiera.

Según la teoría de la que hablemos, podemos darle clasificación a las emociones como positivas o negativas o **agradables y desagradables,** en esta ocasión **usaremos la segunda clasificación; No obstante no es un Blanco o Negro, sino que hay hay una escala de agradabilidad (puesta en la parte inferior del gráfico)**

Y cada emoción puede sentirse en ***un grado de intensidad distinto (de la cual tenemos la escala en la esquina del gráfico)***, pero siempre teniendo como base una emoción básica. En esta ocasión las emociones básicas que utilizaremos serán las siguientes:

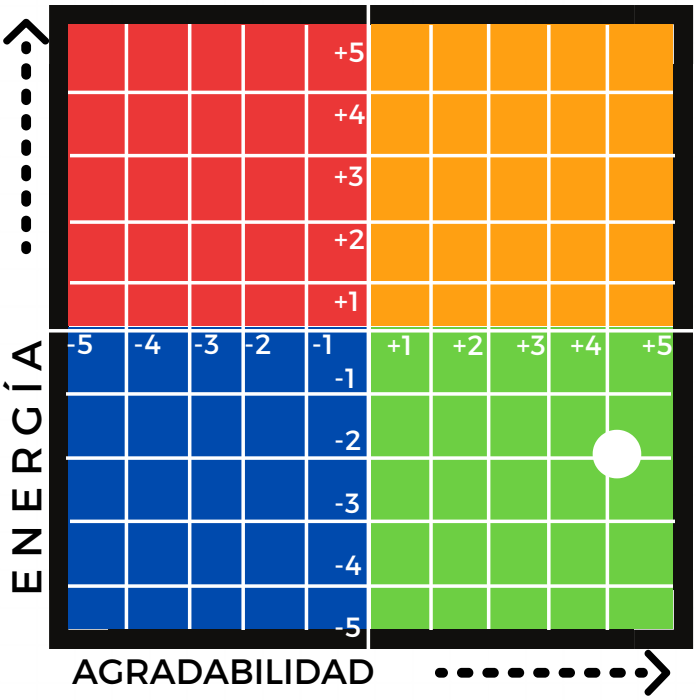
- **Sorpresa**
- **Anticipación**
- **Miedo**
- **Ira**
- **Incomodidad/ comodidad**
- **Tristeza**
- **Alegría**

Por ello para utilizar esta gráfica te compartiré el siguiente ejemplo:

Karen, después de su día laboral, está caminando despacio y suspira mucho

Pero desea hablar con su pareja y contarle cómo le fue hoy en su taller

Por ende su energía es baja, podría situarse en un **-2**, pero sus emociones son agradables y esto se nota por su deseo de contar sobre su día, podría ser un **+4**



Así que Karen identifica que se siente **cansada físicamente pero alegre, cómoda y un poco sorprendida. Estas tres emociones básicas la hacen darse cuenta que está emotiva y satisfecha con su día**

Y es con el ejemplo anterior que abro la explicación de cada cuadrante:

El cuadrante rojo es para emociones desagradables de alta energía o intensidad

El cuadrante amarillo es para emociones agradables y de alta intensidad

El cuadrante azul es para emociones desagradables y de baja intensidad

El cuadrante verde es para sensaciones agradables y de baja energía

NOTA: Las emociones graficadas son solo algunos ejemplos de un gran vocabulario emocional, además de que la forma en que están graficadas puede variar un poco para cada persona y es válido

Te invito a preguntarte cada mañana, cada noche o antes de cada evento o situación importante para tí ¿cómo te estás sintiendo?

1. Identificando tu nivel de energía
2. El nivel de agradabilidad de tu emoción
3. Colocándolo en tu cuadrante correspondiente
4. Poniéndole nombre a tu emoción
5. Reconociendo cómo desear expresar dicha emoción
6. Y, una vez que la hayas vivido (¡importante!), cuando deseas pasar a otro cuadrante emocional, trabajar sobre tu emoción.

Puedes hacerlo a través de un dibujo, de escuchar, bailar o cantar cierta canción, o identificando ciertas estrategias para comunicar tus emociones a otras personas

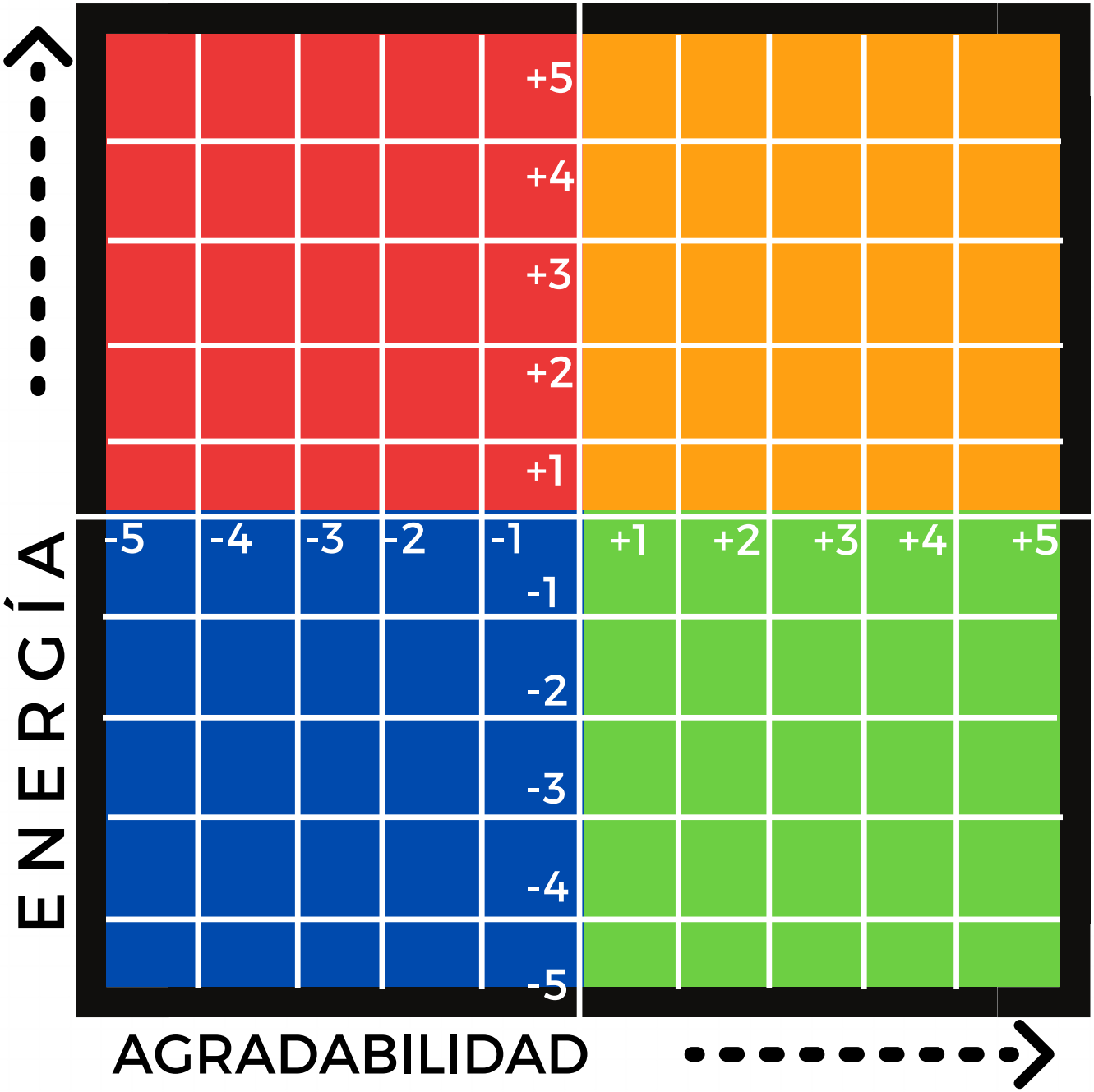
Una vez hecho eso, permítete identificar lo siguiente:

- Personas, animales y situaciones en tu entorno que incrementen tu nivel de energía y/o te generen emociones agradables. Pregúntate el por qué

A lo que ha formado parte de tu respuesta, procura mantenerlo en tu vida

SE RECOMIENDA IMPRIMIR A COLOR PARA PODER DARLE EL USO ADECUADO

psique EN MOVIMIENTO



/PsiqueConKarenNogueda
informes@psiqueenmovimiento.mx
@psique.enmovimiento
psiqueenmovimiento.mx