

## ACTIVIDAD DEL MEDIDOR DEL ESTADO DE ÁNIMO

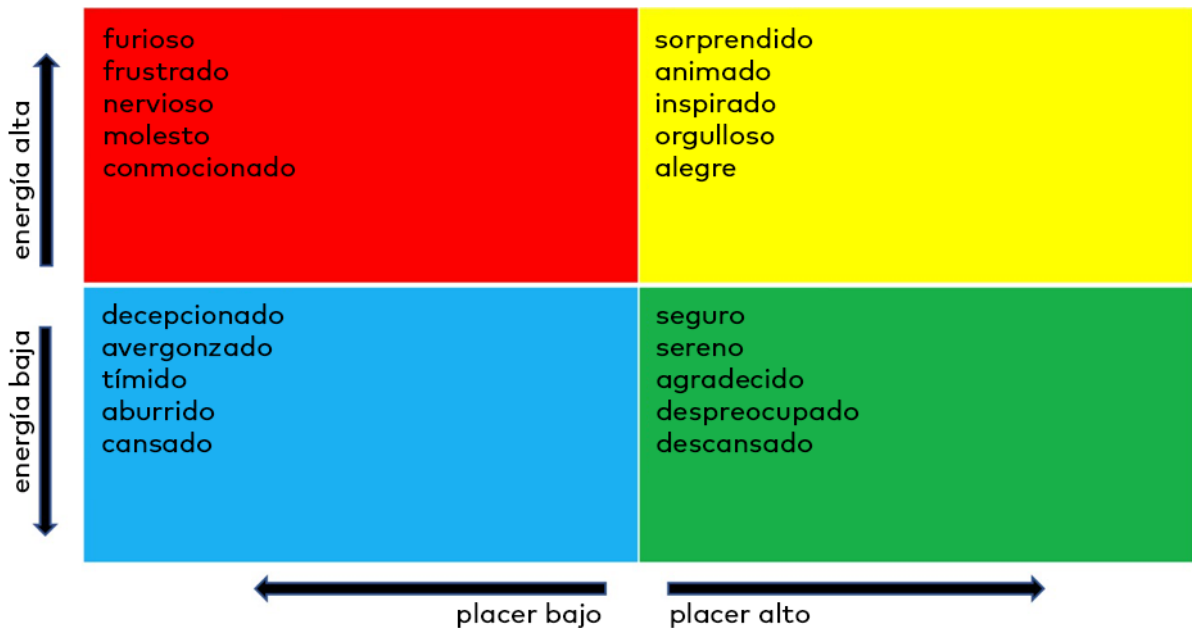
El medidor del estado de ánimo, desarrollado originalmente por Marc Brackett, profesor de Yale, es una herramienta basada en pruebas para desarrollar la inteligencia emocional a través del autoconocimiento y la autorregulación. El medidor del estado de ánimo es una cuadrícula de colores que mide la energía y el placer de cada uno de los sentimientos para que puedas comprender mejor tu estado emocional actual. El objetivo del medidor del estado de ánimo es ayudar tanto a niños como a adultos a comprender, etiquetar, expresar y regular sus emociones con el fin de desarrollar la inteligencia emocional.

En la Kabbalah, aprendemos que cada uno de nosotros tenemos desencadenantes únicos basados en nuestro *tikún* (corrección del alma). Un "desencadenante" es cualquier cosa que activa la voz del Oponente en nuestro interior; es un estímulo externo que crea una reacción interna (en nuestros pensamientos y sentimientos). Por ejemplo: "Mis amigos fueron al cine y no me invitaron". Cuando nos sentimos alterados, la voz del Oponente nos habla desde un sistema de creencias negativo y limitante, como "algo anda mal conmigo" o "no le agrado a nadie", y estas creencias hacen que sintamos determinadas emociones. Cuando sentimos emociones negativas e incómodas, a menudo elegimos un comportamiento reactivo, como cerrarnos y no hablar con nuestros amigos, ser pasivo-agresivos o chismear.

Una de las cosas más poderosas que podemos hacer para interrumpir esta reacción en cadena y responder de forma más proactiva a nuestros desencadenantes es reconocer las emociones que estamos sintiendo en respuesta a la voz del Oponente. A medida que ayudes a tu hijo a sentirse cómodo reflexionando sobre sus emociones, lo ayudarás a empezar a hacer una pausa en lugar de saltar a comportamientos reactivos y también a empezar a desarrollar resiliencia para manejar sus emociones de forma proactiva.

### Qué necesitas

- 1 hoja de papel para escribir las emociones y relacionar las emociones con las caras.
- Hoja de actividades del medidor de estado de ánimo en casa. Hay muchas opciones en línea; te recomendamos que busques en Internet esta hoja de actividades, elijas el estilo que más te guste y la imprimas. Las características más importantes que debe incluir la hoja de actividades son los parámetros de energía (alta/baja) + sensaciones (desagradable/agradable), así como los cuatro cuadrantes distintos separados por color. Ejemplo simple a continuación. Las emociones que se mencionan a continuación son ejemplos; tu hijo es libre de mencionar las emociones con las que se relaciona personalmente.



- Lápices
- Rotuladores
- Póster de 55cm x 33cm
- Sujeta papeles
- Brújula
- Regla
- Papel de construcción

### Instrucciones

- 1) Inicia una conversación con tu hijo para hablar de las emociones. Puedes preguntarle: ¿Qué son las emociones, de dónde vienen, dónde viven, cómo se sienten, etc.? Permítele compartir de forma orgánica: no hay respuestas "correctas" o "incorrectas".
- 2) Pídele a tu hijo que nombre tantas emociones como se le ocurran y escríbelas en el papel.
- 3) Al lado de las distintas emociones, haz una lista con las distintas caras (por ejemplo, "feliz" o "gracioso" sería una cara sonriente).
- 4) Explícale a tu hijo que cada persona experimenta emociones distintas en días diferentes. Ayúdalo a entender que no hay emociones "buenas" o "malas".
- 5) Explícale que puede usar su medidor de humor para comprobar cómo se siente.
- 6) Explícale que creará su propio medidor del estado de ánimo para usarlo como herramienta para ver cómo se siente cada vez que quiera.

- 7) Trabaja con tu hijo para crear su propio medidor del estado de ánimo usando los parámetros indicados anteriormente.
- 8) Después de crear su medidor de estado de ánimo, decidan juntos sobre cuándo él podría dedicar tiempo a utilizarlo (antes o después de la escuela, antes o después de los deberes, antes de acostarse, etc.). Después, pregúntale dónde le gustaría guardarlo en casa.
- 9) Pídele que piense cómo esta herramienta podría ayudarlo a gestionar sus emociones. Incluso puedes ponerle un ejemplo hipotético y pedirle que imagine cómo se vería y se sentiría usando el medidor de estado de ánimo en este caso.
- 10) Por último, ¡pon a prueba el medidor estado de ánimo! Si tu hijo está preparado y tiene ganas de hacerlo, pídele que use el medidor para contarle cómo se siente en ese momento. Fíjate en cómo responde a la pregunta sobre sus emociones. ¿Se siente emocionado o aprensivo? Ten esto en cuenta y sé paciente con tu hijo en esta nueva actividad.