

El termómetro del estado de ánimo de RULER.



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



El Dr. Marc Brackett, quien ha hecho un extraordinario trabajo en integrar las emociones y habilidades de inteligencia emocional en el aula, desarrolló una herramienta para el programa RULER a la que llama termómetro del estado de ánimo.

Este termómetro nos ayuda a clasificar las emociones de acuerdo a dos dimensiones: el eje de las X representa cómo se sienten, es decir, si son agradables o desagradables, y el de las Y representan su intensidad, esto es, si la energía de la emoción es baja o alta.

Es una herramienta que puede ser muy útil con los jóvenes, y para que sepas como funciona te invito a hacer el siguiente ejercicio:

El termómetro del estado de ánimo.



A continuación te proyectaremos unas imágenes durante unos segundos. Cuando la imagen desaparezca de pantalla, deberás señalar en el termómetro para el ánimo cómo te hizo sentir lo que viste o escuchaste.

Recuerda que el termómetro no sólo mide si lo que sentiste fue agradable o desagradable sino también la intensidad con la que experimentaste aquello que sentiste.

CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T

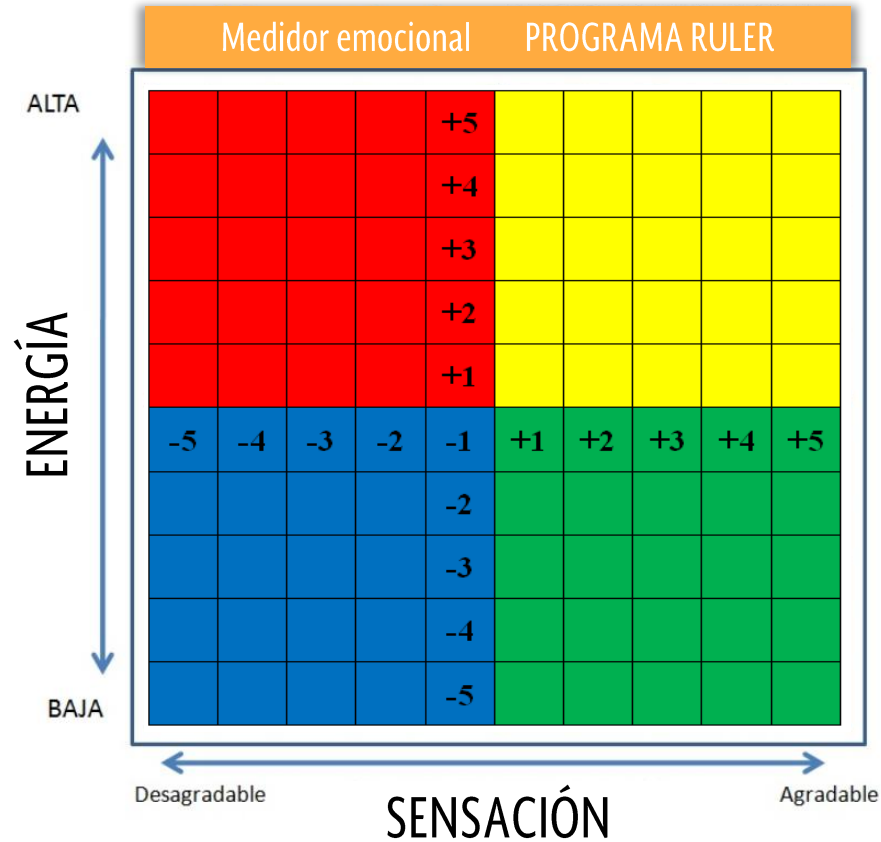


Elige T



Alegre

Con una palabra, describe cómo te sentiste. Ubica tu emoción en la gráfica de acuerdo a la sensación (agradable o desagradable) y a la energía o intensidad con la que la sentiste.



CONSTRUYE T



Conoce T



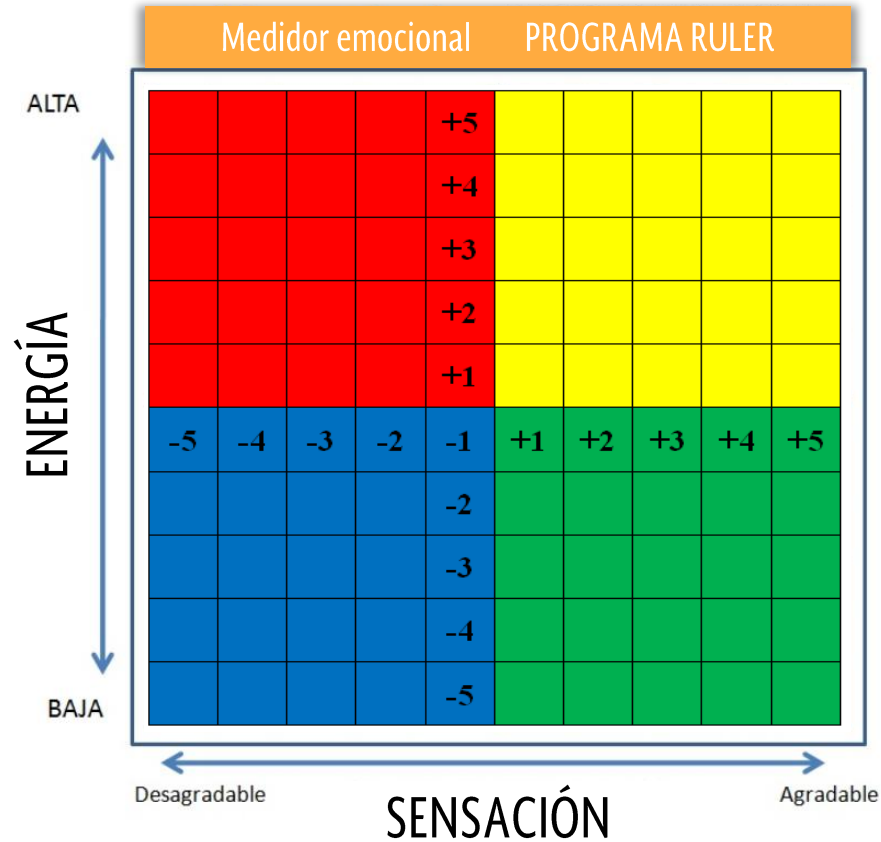
Relaciona T



Elige T



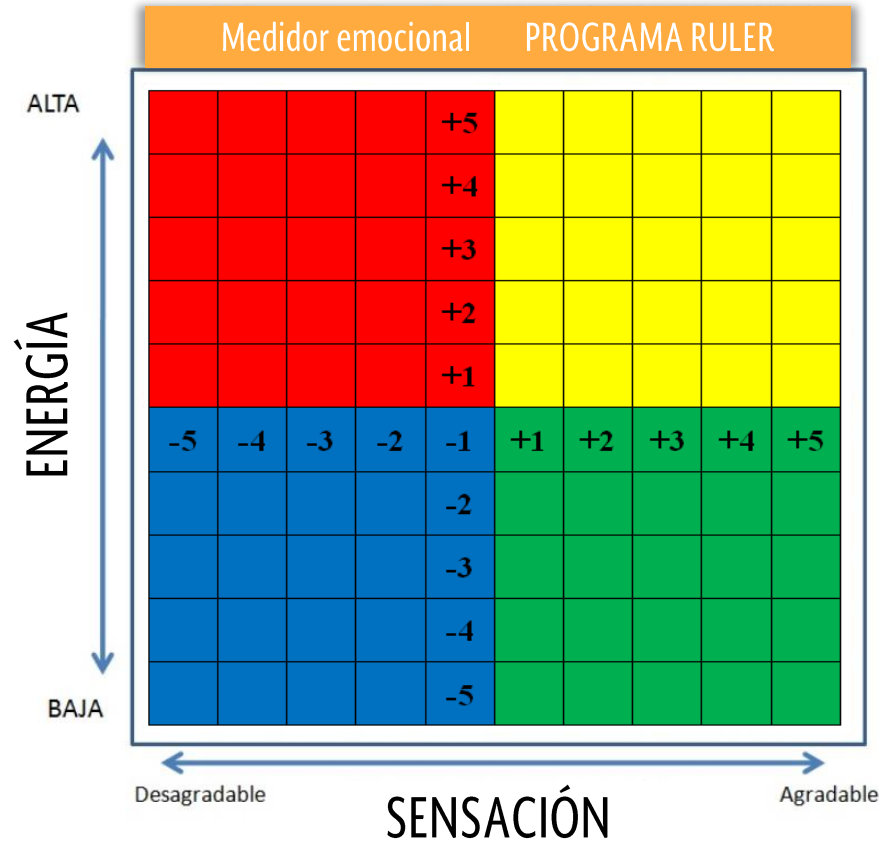
Con una palabra, describe cómo te sentiste. Ubica tu emoción en la gráfica de acuerdo a la sensación (agradable o desagradable) y a la energía o intensidad con la que la sentiste.



CONSTRUYE T



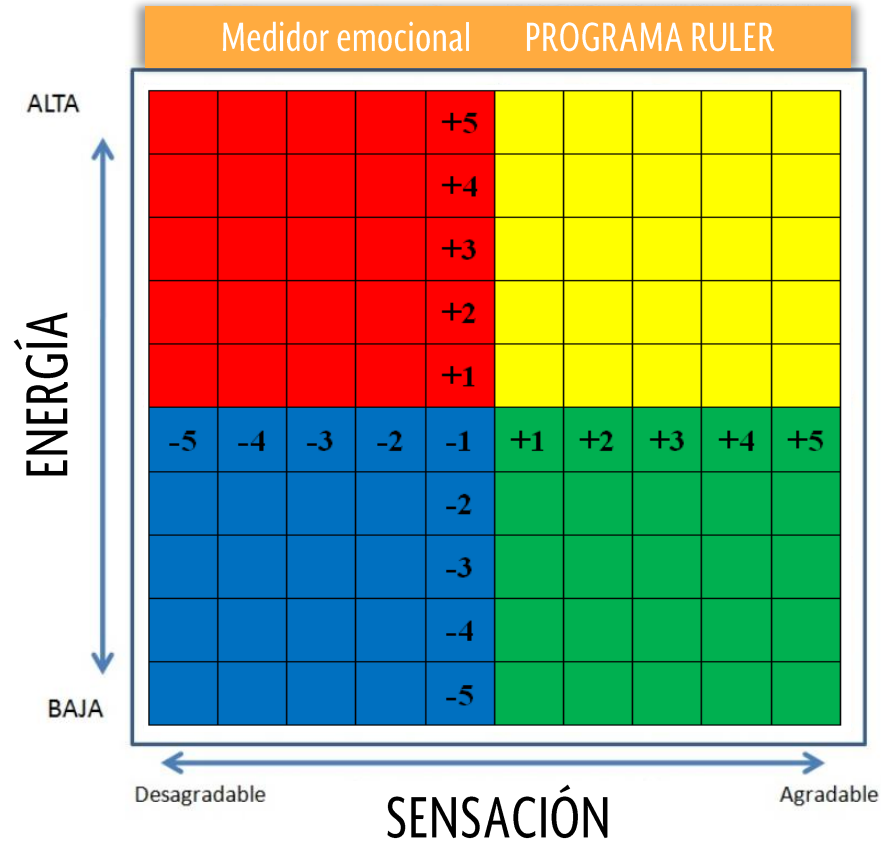
Con una palabra, describe cómo te sentiste. Ubica tu emoción en la gráfica de acuerdo a la sensación (agradable o desagradable) y a la energía o intensidad con la que la sentiste.



CONSTRUYE T



Con una palabra, describe cómo te sentiste. Ubica tu emoción en la gráfica de acuerdo a la sensación (agradable o desagradable) y a la energía o intensidad con la que la sentiste.



CONSTRUYE T



Conoce T



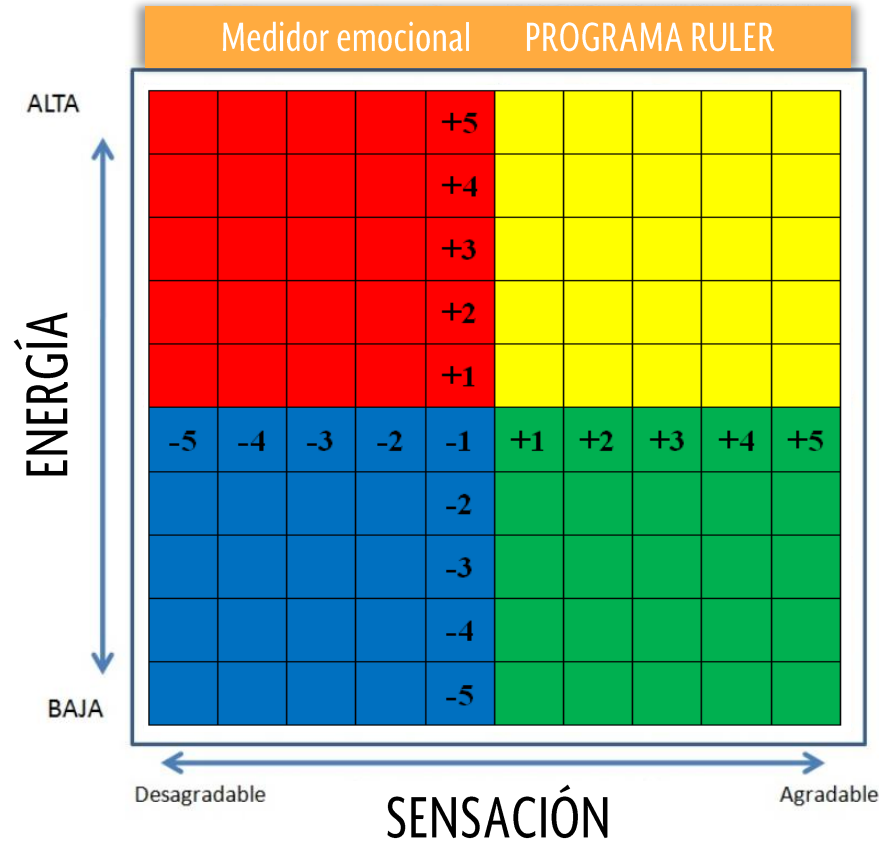
Relaciona T



Elige T



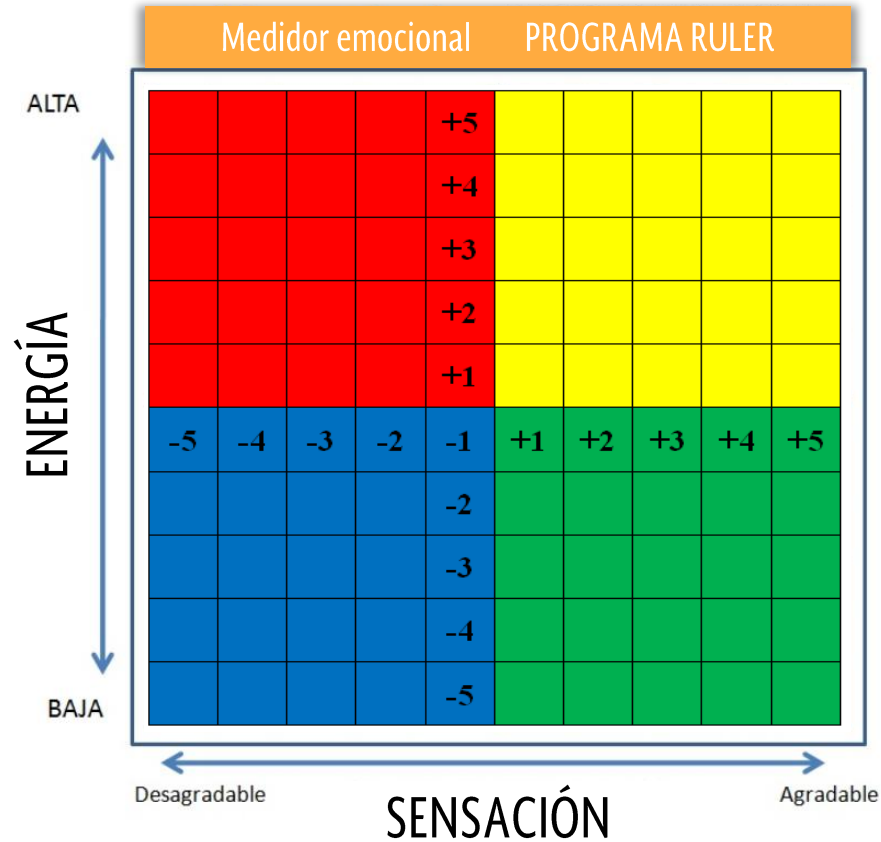
Con una palabra, describe cómo te sentiste. Ubica tu emoción en la gráfica de acuerdo a la sensación (agradable o desagradable) y a la energía o intensidad con la que la sentiste.



CONSTRUYE T



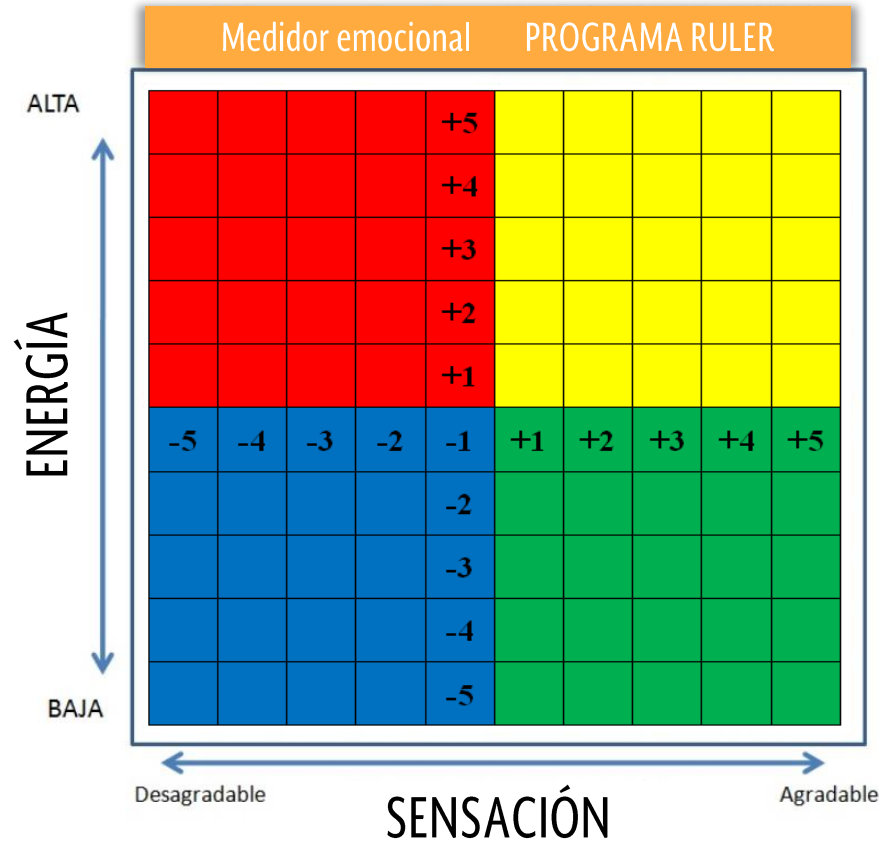
Con una palabra, describe cómo te sentiste. Ubica tu emoción en la gráfica de acuerdo a la sensación (agradable o desagradable) y a la energía o intensidad con la que la sentiste.



CONSTRUYE T



Con una palabra, describe cómo te sentiste. Ubica tu emoción en la gráfica de acuerdo a la sensación (agradable o desagradable) y a la energía o intensidad con la que la sentiste.



¿Qué te pareció esta herramienta?



CONSTRUYE T



Conoce T



Relaciona T



Elige T



Más adelante te daremos mayor detalle acerca de cómo puedes incorporar el termómetro del estado de ánimo en el aula.

Es muy útil como rutina diaria para ir desarrollando en los jóvenes un lenguaje emocional.