



Ficha de aprendizaje autónomo:



## Mapa de las emociones

¿Cómo es tu relación personal con las emociones?

La gestión emocional es una habilidad clave para el desarrollo personal y profesional. Al comprender nuestras emociones, podemos actuar con mayor conciencia y precisión ante las diversas situaciones que la vida nos presenta.

Con un “Mapa de emociones”, podemos identificar no solo las emociones que experimentamos, sino también cómo estas influyen en nuestra percepción y comportamiento.

El presente ejercicio ofrece herramientas para mapear nuestras emociones y aprender a gestionarlas eficazmente, un paso crucial para aumentar la inteligencia emocional y la toma de decisiones.

	Nivel: intermedio	Dirigido a:	Contenidos clave:
		Profesionales, estudiantes de educación superior y personas interesadas en fortalecer su inteligencia emocional y habilidades de gestión emocional.	Concepto de emociones. Mapa de las emociones. Estrategias para gestionar las emociones y promover la inteligencia emocional.
Objetivo:		Resultado de aprendizaje:	
Identificar las emociones frecuentes y aquellas que nos gustaría experimentar, con el fin de gestionar mejor nuestras respuestas emocionales y fortalecer nuestra inteligencia emocional.		Al finalizar esta ficha, será capaz de identificar las emociones que experimenta con regularidad, comprender su impacto y desarrollar estrategias para promover las emociones deseadas, gestionando aquellas que no son deseables.	

**Indicaciones:** Este ejercicio está diseñado para desarrollarse de manera autónoma, permitiendo que el aprendizaje sea profundo y significativo. A través de la reflexión sobre las emociones que frecuentamos y las que deseamos experimentar, las y los participantes tendrán la oportunidad de aplicar conceptos emocionales a situaciones cotidianas. El mapa de las emociones es una herramienta útil para el análisis personal, la mejora de la autoconciencia y la gestión emocional. La ficha está requiere una dedicación aproximada de 45 minutos.

## ¿Cuál es tu nivel de habilidad?

A continuación, realiza una breve autoevaluación para verificar el nivel de habilidad que posee en este tema. Evalúa del 1 al 5 cada pregunta según tu propia percepción. Suma el puntaje y luego analiza en qué nivel te encuentras.

NOTA: Esta información no define la persona que eres, sino que es una interpretación subjetiva y personal en el momento presente.

 <b>Autoevaluación</b>		Nunca	Rara vez	a veces	Frecuentemente	Siempre
¿ Reconozco fácilmente mis emociones en diferentes situaciones?		1	2	3	4	5
¿ Soy consciente de las emociones que más frecuentemente experimento?		1	2	3	4	5
¿ Tengo dificultades para manejar las emociones que no me gustan?		1	2	3	4	5
¿ Puedo identificar emociones que me gustaría experimentar más a menudo?		1	2	3	4	5
¿ Me siento capaz de cambiar o regular mis emociones cuando es necesario?		1	2	3	4	5
Puntaje obtenido:						
Interpretación del puntaje						
5-10 puntos <b>Nivel inicial</b>		11-20 puntos <b>Nivel intermedio</b>		21-25 puntos <b>Nivel avanzado</b>		
Nivel bajo de autoconciencia emocional.		Nivel intermedio de autoconciencia emocional.		Nivel avanzado de autoconciencia emocional.		

## La Importancia de Reflexionar sobre las Emociones

El concepto de gestión emocional ha sido ampliamente estudiado y abordado en la literatura de la psicología y neurociencia. Lisa Feldman Barrett, por ejemplo, propone que **las emociones no son universales, sino construcciones que nuestro cerebro crea en base a experiencias pasadas y a las señales corporales.**

Daniel Goleman, por su parte, popularizó el concepto de “**inteligencia emocional**”, que enfatiza la importancia de reconocer, entender y gestionar nuestras emociones de manera efectiva. En la misma línea, Antonio Damasio sugiere que las emociones son fundamentales en la toma de decisiones, pues influyen en nuestras percepciones y en el modo en que interactuamos con el mundo.

### Ejercicio para la Autoconciencia

La práctica de identificar nuestras emociones y clasificarlas en el mapa de las emociones tiene múltiples beneficios. Según Goleman (2006), esta habilidad permite no solo mejorar nuestra toma de decisiones, sino también mejorar las relaciones interpersonales y reducir el estrés.

Además, en investigaciones recientes, se relevan la **importancia de la autoconciencia emocional** como un factor clave en la toma de decisiones efectivas y en la regulación de comportamientos impulsivos.

El mapa de las emociones es un ejercicio práctico que permite llevar esta teoría a la acción. A través de la clasificación de las emociones, los participantes pueden visualizar con claridad las emociones que predominan en su vida diaria, identificar las que les gustaría fomentar y reconocer las que deben manejar con mayor atención.

Este ejercicio ayuda a poner en práctica los conceptos teóricos de la inteligencia emocional, la regulación emocional y la neurociencia de las emociones.

## ¿Verdad o mito?

Lisa Feldman Barrett, profesora de psicología en la Northeastern University, y destacada investigadora en el campo de las emociones, ha desafiado las nociones tradicionales sobre la inteligencia emocional en su trabajo.

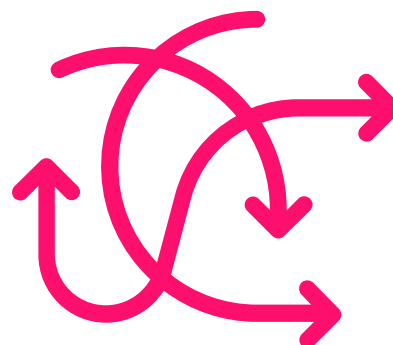
En su artículo "*La inteligencia emocional necesita una reescritura*" invita a reconsiderar la manera en que conceptualizamos y medimos la inteligencia emocional. En lugar de centrarnos en la capacidad de identificar y gestionar un conjunto limitado de emociones básicas, deberíamos prestar atención a la amplia gama de experiencias emocionales que las personas experimentan y a las formas en que estas experiencias se relacionan con el bienestar y el funcionamiento social.

✗ Sin base científica	✓ Con base científica
Podemos detectar con precisión las emociones de otros a través de expresiones faciales y corporales.	Las emociones son construcciones complejas que surgen en el momento presente a partir de múltiples fuentes de información, tanto internas como externas.
Las emociones son respuestas automáticas y universales a estímulos externos.	No existe una relación directa entre un estímulo particular y una emoción específica. Las mismas regiones del cerebro pueden activarse de diferentes maneras en respuesta a diferentes estímulos.

Según Barrett (2017), las emociones no son respuestas automáticas, sino constructos que dependen de nuestra interpretación del contexto.

Practicar la descomposición emocional permite refinar nuestra comprensión de las emociones y responder de manera más adaptativa.

En el mundo actual, donde las demandas emocionales son constantes, tener un vocabulario emocional amplio y diferenciado es crucial para la salud mental y el éxito interpersonal.



## Ejercicio práctico

La reflexión y la auto indagación son pilares fundamentales en el aprendizaje autónomo. Permiten tomar conciencia de las propias fortalezas, debilidades, estilos de aprendizaje y motivaciones.

En esta sección, aprenderás una técnica para aumentar tus habilidades en este tema. Lee con detención y practícala recurrentemente para reforzar tu aprendizaje.



### Mapa de las emociones (30 minutos)

**Objetivo:** Aumentar la autoconciencia emocional para clasificar las emociones más frecuentes y aprender a gestionarlas.

El Mapa de las Emociones es una técnica integrativa, que permite a la persona identificar las emociones que frecuente, aquellas que le gustaría experimentar y las que desea evitar.

Completa cada cuadrante:

Emociones que frecuento y me gustan:	Emociones que frecuento y no me gustan:
Emociones que no frecuento, y me gustaría experimentar:	Emociones que no frecuento y no me quiero experimentar:

**Responde las siguientes preguntas:**

- ¿Qué situaciones o eventos gatillan estas emociones?

- ¿Qué emociones predominan en tu vida diaria?

- ¿Cómo evalúas el nivel de autoconsciencia emocional que has alcanzado hasta ahora?

- ¿Qué puedes hacer para gestionar mejor tus emociones y experimentar un espectro más amplio de ellas?

## Plan de entrenamiento

La práctica continua es fundamental para fortalecer la gestión emocional. Establece un plan para registrar tus emociones y reflexionar sobre tu progreso cada día.



### Diario de progreso: Gestión Emocional (15 minutos)

**Objetivo:** Incrementar la conciencia emocional por medio de la escritura reflexiva.

#### ¿Qué es un diario de progreso para la gestión emocional?

- Es un registro personal donde se documentan las emociones más relevantes que has tenido a lo largo del día.
- Estas emociones pueden ser placenteras o no placenteras, tú categorizas.
- Al registrarlas, enfócate en los detalles que más te llamaron la atención, las sensaciones que experimentaste y las lecciones que aprendiste de esas experiencias.

#### ¿Por qué llevar un diario de progreso para la gestión emocional?

- Te ayudará a detectar patrones repetitivos funcionales y disfuncionales.
- Podrás visualizar tus progresos en el desarrollo de habilidades socioemocionales.
- Aumentarás la consciencia que tienes sobre tus emociones y cómo gestionarlas.

#### 5 pasos:

1. Anota la fecha, hora y lugar donde apareció la emoción	
2. Anota las personas y el contexto donde experimentaste esta emoción	
3. Anota los aspectos que para ti fueron positivos	
4. Anota los aspectos que para ti fueron negativos	
5. ¿Qué dice de ti esta emoción?	

Responde las siguientes preguntas:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo evalúas tu progreso?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué patrones has identificado hasta ahora?</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué cambios has implementado?</li> </ul>	

## Reflexiones de cierre

¡Felicidades por completar esta ficha de aprendizaje! Recuerda que gestionar nuestras emociones es una habilidad que se entrena día a día. Sigue practicando el Mapa de las Emociones y otras herramientas de gestión emocional para aumentar tu bienestar personal y profesional.

¡Sigue desarrollando tus habilidades emocionales y transforma tu forma de interactuar con el mundo!



### Referencias bibliográficas:

- Barrett, L. F. (2018). La Vida Secreta del Cerebro (Ebook). Paidós Iberica.
- Damasio, A. R. (2003). En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Crítica.
- Damasio, A. R. (2018). La sensación de lo que ocurre: Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia. Ediciones Destino.
- Goleman, D. (2018). Inteligencia emocional: Por qué puede ser más importante que el cociente intelectual. B de Bolsillo.