

2.2 El termómetro de emociones

El termómetro de las emociones es una herramienta utilizada en el ámbito de la educación emocional para ayudar a los estudiantes a identificar, comprender y expresar sus emociones de manera efectiva. Este concepto se basa en la idea de que las emociones pueden ser representadas en una escala, similar a la de un termómetro, que varía desde emociones de baja intensidad hasta emociones de alta intensidad. Su objetivo principal es proporcionar a los estudiantes una forma visual y tangible de comprender y comunicar sus estados emocionales. A través de esta herramienta, los discentes aprenden a reconocer y etiquetar sus emociones en función de su intensidad, lo que les permite tener un mayor autoconocimiento y una mejor autorregulación emocional. Se compone generalmente de una escala que va desde el color azul o verde (que representa emociones de baja intensidad, como la calma o la felicidad) hasta el color rojo (que representa emociones de alta intensidad, como la ira o el miedo). Esta escala puede estar subdividida en diferentes niveles o graduaciones para representar la variedad de intensidades emocionales (Sánchez-Gómez & Adelantado-Renau, 2019).



Al utilizar el termómetro de las emociones, el estudiantado puede identificar cómo se siente en un momento dado y asignar un valor a su estado emocional. Esto les permite visualizar y comunicar su nivel de emoción a los demás de una manera más clara y objetiva. Además, el termómetro de las emociones puede servir como una herramienta para iniciar conversaciones sobre las emociones, facilitando la expresión y la comprensión de los sentimientos tanto en el aula como en el entorno familiar. Su uso en el contexto educativo tiene varios beneficios. En primer lugar, ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades de inteligencia emocional, como la autoconciencia y la autorregulación emocional. Al identificar y etiquetar sus emociones en el termómetro, los estudiantes pueden tomar medidas para manejarlas de manera saludable y constructiva. Además, el termómetro de las emociones fomenta la empatía y la comprensión emocional entre los estudiantes. Al compartir y discutir sus estados emocionales utilizando un lenguaje común, los estudiantes pueden entender mejor las experiencias emocionales de los demás y desarrollar relaciones más empáticas y solidarias (Castillo et al., 2013).