

Guía didáctica

La pila de la emodiversidad

La función de una pila eléctrica es la de almacenar energía. La de la emodiversidad se carga de emociones. Las sentimos vibrar en diferentes intensidades, nos activan, nos motivan y nos impulsan a hacer cosas. Al igual que una batería eléctrica, la nuestra cuenta con un polo positivo para las emociones que nos aportan bienestar y otro negativo para aquellas que nos lo restan, todas ellas necesarias para la vida y para responder a todo lo que sucede en ella.

La **pila de la emodiversidad** es un recurso del programa de entrenamiento de la empatía Empâtik, que nos permite identificar las emociones que sentimos en un momento o contexto específico, desplegar la emodiversidad y fortalecer la conciencia emocional. En esta guía encontrarás un par de actividades para realizar con ella y un modelo para usar con niños, adolescentes o adultos, en grupo e individualmente.

¿Cómo funciona la pila?

Para llevar a cabo la actividad, solo hay que seguir seis pasos. Se puede enriquecer o adaptar de muchas maneras dependiendo de los objetivos y las necesidades de cada persona o grupo. Una vez familiarizados con ella, nos puede ser útil para compartir o hablar sobre cómo nos sentimos.

- Escoger una situación, momento o contexto concreto y pensar en las emociones sentidas.
- Hacer dos listados, separando las emociones que nos aportan bienestar de las que nos lo restan.
- Se puede añadir una explicación de qué las ha provocado o una redacción sobre lo vivido, nombrando todas las emociones.
- Asignar un color o diseño diferente a cada emoción, cada uno el que prefiera.
- Dibujarlas a proporción según su importancia o intensidad, y pintar la pila. Cada cual a su manera.
- Responder a las preguntas de Fin del entrenamiento para integrar los aprendizajes y ser conscientes de ellos.

¿Qué es la emodiversidad?

La emodiversidad es la capacidad de sentir y nombrar un amplio abanico de emociones diversas entre sí, contemplando tanto las emociones positivas que nos brindan bienestar como las negativas, que nos lo restan.

El concepto de emodiversidad surgió en 2014 a partir de un [estudio*](#) masivo para observar los efectos que tenía esta diversidad. Fue publicado en la revista *Journal of Experimental Psychology*. En dicho estudio se demostró que las personas con una rica emodiversidad, independientemente de si las emociones eran positivas o negativas y de su proporción, utilizaban hasta un 25% menos los servicios médicos. También se llegó a la conclusión de que cuando la tristeza se combinaba con otras emociones como la alegría, la esperanza, la gratitud, la ansiedad, el miedo o el sentimiento de culpa, entre otras, el riesgo de desarrollar una depresión era mucho menor.

Por lo tanto, de la misma manera que la biodiversidad es un elemento clave para la salud de un ecosistema, la emodiversidad también lo es para la salud de las personas, tanto física como mentalmente.

Conciencia emocional

“Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.” (Bisquerra, R. 2007)

La conciencia emocional es clave para desarrollar una amplia emodiversidad, y tiene en cuenta aspectos como:

Toma de conciencia de las propias emociones: Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Dar nombre a las emociones: Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Comprensión de las emociones de los demás: Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: Los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos, en la emoción. Ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

Empatía y emociones

El paso "sentir" del Programa Empâtik se centra en el desarrollo de la conciencia, la regulación y la autonomía emocionales. Ampliar el vocabulario y profundizar en el conocimiento y en la regulación de las emociones es clave a la hora de empatizar y acompañar emocionalmente a los demás. Por eso se han creado materiales didácticos como la Pila de la emodiversidad o las Cartas de entrenamiento, que prestan atención a estos aspectos.

* [Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. \(2014\). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143\(6\), 2057–2066.](#)

Propuestas para trabajar con la pila de la emodiversidad

ACTIVIDAD 1: ¿Qué emociones cargan mi pila?

Objetivos específicos:

- Activar y desarrollar la conciencia emocional.
- Ampliar la emodiversidad y el vocabulario emocional.
- Nombrar y compartir emociones con los demás.



Descripción de la actividad:

Empieza hablando con tu alumnado sobre la emodiversidad y su relación con la salud y la empatía. Es importante que tengan claro el objetivo de la actividad para que el aprendizaje sea significativo. Utiliza la metáfora de la pila eléctrica y su capacidad para acumular energía al exponer la actividad, y compárala con las emociones, que cargan la pila emocional las personas.

Háblales de los polos positivo y negativo, ambos indispensables para hacer circular la energía. Puedes utilizar los símbolos matemáticos de suma y resta para referirte a las emociones positivas y negativas según aporten o resten bienestar. Destaca que no hay emociones buenas ni malas, aunque preferimos experimentar las positivas. Todas son necesarias para vivir: nos impulsan, nos frenan, nos activan, nos motivan...

Así como sucede con la energía, las emociones se pueden regular, aumentando y reduciendo su intensidad.

Una vez hecha una introducción que se adapte a la edad, conocimientos y madurez de tus alumnos, puedes comenzar la actividad:

- Elegid un momento específico, como marco. Puede ser durante o después de una actividad, por ejemplo, una excursión o unas colonias, situaciones reales o hipotéticas de conflicto o dificultad, el momento presente..., o también, un contexto más general, como "en la escuela", "de vacaciones", "en casa"...
- Deben dedicar unos momentos a conectar emocionalmente y tomar consciencia de las emociones vinculadas a ese momento. Si deseas profundizar un poco más, puedes pedirles que identifiquen qué las ha provocado, cómo las sienten por dentro o cómo las expresan.
- Pide que hagan dos listados según si son emociones positivas o negativas, asignándoles un color o diseño diferente a cada una.
- Deberán dibujar y pintar las emociones dentro de la pila, partiendo del polo que les corresponda y en proporción según su importancia o intensidad. Deja que fluya la creatividad y evita utilizar referencias que hagan que relacionen las emociones con colores o imágenes concretas.
- Esta es una actividad de introspección. Si te interesa que la compartan con el resto, explícaselo bien antes de empezar por si se quieren reservar algunas emociones para su intimidad.
- Dedicar unos minutos para responder a las preguntas de "Fin del entrenamiento", que encontrarás en la última página de esta guía y que facilitarán el proceso de metacognición para cerrar la actividad. Recuerda que es una parte muy importante del entrenamiento.

Ten en cuenta que:

- Para realizar esta actividad es necesario que tengan cierto vocabulario emocional. Puedes utilizar las cartas de entrenamiento Empâtik u otro recurso de referencia para ampliar y reforzar el vocabulario que ya poseen, como una lista o un diccionario de emociones.
- Adapta la actividad a su madurez y habilidades. Si aún no dominan las proporciones, pueden dibujar emoticonos, manchas de colores o figuras geométricas de diferentes tamaños y colores.
- Es importante que representen las emociones que sienten, ya sean solo positivas, negativas o un poco de todas. Es importante que las valides todas y les transmitas que no hay emociones buenas ni malas.

ACTIVIDAD 2: ¿Qué emociones cargan la pila de los demás?

Objetivos específicos:

- Activar i desarrollar la conciencia emocional.
- Ampliar la emodiversidad y el vocabulario emocional.
- Activar y desarrollar los tres componentes de la empatía (cognitivo, emocional y acción empática).



Descripción de la actividad:

Una vez que familiarizados con el recurso de la pila y lo hayan puesto en práctica en primera persona, pueden pensar en las emociones que cargan la pila de los demás. Es aconsejable realizar la actividad en parejas o en grupos de tres o cuatro como máximo. También puede ser individual si lo consideras oportuno.

- A partir de imágenes de situaciones concretas, deberán imaginar qué sucede en ellas y deducir qué sienten los personajes para pintar la pila de la emodiversidad de uno o de cada uno de ellos. Valora si das la misma imagen a todo el mundo o bien cada grupo trabaja con una diferente. Puedes usar fotografías, dibujos, esculturas o vídeos descargados de internet, familiares o personales. El ejercicio también te puede servir para comentar obras de arte, noticias, documentales...
- Puedes utilizar el recurso como actividad de comprensión lectora, profundizando en cada una de las emociones que cargan la pila de los personajes de un cuento, un texto, una noticia, el capítulo de un libro de lectura e identificando qué las ha provocado, qué conductas y acciones derivan de ellas, de qué manera son reguladas..., o también las emociones que han sentido ellos y ellas al leerlo.
- Dedicar unos minutos a responder las preguntas de "Fin del entrenamiento" que encontrarás en la última página de esta guía, que facilitarán el proceso de metacognición, para cerrar la actividad. Recuerda que es una parte muy importante del entrenamiento.

Ten en cuenta:

- Utiliza solo situaciones hipotéticas, por ejemplo, de acoso escolar, la muerte de un ser querido, posibles situaciones de conflicto... Y en el caso de que decidas usar la pila para hablar de situaciones reales, que sea con el permiso, la complicidad y la participación de las personas implicadas, que son las únicas que pueden expresar las emociones que cargan su pila.

La pila de la emodiversidad

Capacidad de experimentar y nombrar un amplio abanico de emociones diversas entre sí.

Programa de
entrenamiento

EmpâtiK[®]

- Piensa en las emociones que sientes o has sentido cuando

- Escribe las que te aportan bienestar (o positivas) en una lista y las que te restan (o negativas) en otra:

emociones +

emociones -

Recuerda que...

Cada emoción tiene su función, tanto si sienta bien como si no. Todas son necesarias y es bueno que en tu pila haya de todo tipo.

Decide un color o diseño para cada una y píntalas en la silueta de la pila, proporcionalmente según su importancia o intensidad.



© Júlía Prunés Massaguer 2024

Fin del entrenamiento

¿Qué pasos de **EmpâtiK** dirías que has entrenado?



- ¿Qué has aprendido?
- ¿Cómo crees que lo has aprendido?
- ¿Qué te ha sido más fácil y más difícil?
- Para qué te ha servido o te servirá?