DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Regular las emociones en el trabajo

Módulo adaptativo · ~20 min

«Estresado» suele ser la única palabra admitida en el trabajo para decir que algo no va bien: un cajón de sastre en el que se mezclan irritación, inquietud y desánimo, cuando no piden la misma respuesta. Este módulo enseña primero a nombrar con precisión, apoyándose en la granularidad emocional de Lisa Feldman Barrett. Después ofrece tres palancas —entorno, cuerpo, pensamientos— y un mapa original, los ascensores emocionales, en el que el antídoto está en la diagonal opuesta.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Nombrar los propios estados con precisión en lugar de meterlo todo bajo «estresado», y distinguir entre emoción y juicio.

02 Volver a hacerse cargo de las propias emociones: un estado que se siente, no una identidad ni la culpa del otro.

03 Activar las tres palancas de regulación: el entorno que se puede cambiar, el cuerpo y los pensamientos que uno se repite.

04 Identificar el propio ascensor emocional automático y buscar la diagonal opuesta para cambiar de estado sin juzgarse.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera entender lo que sus emociones le dicen en el trabajo y saber cambiar de estado cuando haga falta.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- Ascensores emocionales (2 ejes: agradable/desagradable, energía alta/baja) — método Afthonios, cercano al modelo circumplejo del afecto
- Granularidad emocional — Lisa Feldman Barrett (neurocientífica, Northeastern University)
- Distanciamiento / hablarse a uno mismo usando el propio nombre («distanced self-talk») — Ethan Kross (University of Michigan)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Lisa Feldman Barrett (neurocientífica, Northeastern University) — granularidad emocional: nombrar con precisión los propios estados emocionales mejora la regulación
- Ethan Kross (psicólogo, University of Michigan), Journal of Personality and Social Psychology (2014) — hablarse en tercera persona facilita tomar distancia y regular las emociones
- Epicteto (filósofo estoico, siglos I-II), Manual — «No son las cosas las que perturban a los hombres, sino las opiniones que tienen de ellas»
- Lieberman et al. (2007) — nombrar las emociones y la regulación emocional

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 13 de octubre de 2026