



GRANULARIDAD EMOCIONAL

EL CONCEPTO

Es el detalle con el que podemos subdividir una experiencia emocional.

No es lo mismo un cierto nivel de desasosiego, que un miedo atroz. No es tampoco lo mismo una contenida alegría que una pura euforia. Hay una primera clasificación de emociones que hace referencia a la categoría de esas emociones (Amor, Alegría, Miedo, Tristeza o Enfado) pero tras identificar esa categoría necesitamos utilizar la granularidad emocional para poder llegar a la subdivisión precisa, y poder acompañar correctamente esa emoción. Y tan importante es identificar la categoría (es crucial para determinar la estrategia de acompañamiento) como bajar un escalón más, profundizar una capa más y a través de la granularidad llegar a definir con mucha precisión la emoción.

Hay personas que no tienen la capacidad de conectar y describir con precisión sus propias emociones. Las ayudamos mucho cuando les podemos proporcionar nosotros la descripción de su emoción con la suficiente granularidad para que esa descripción sea muy precisa.

Ejemplo: Un alumno mío lanzó un ataque a otro alumno en plena sesión. Le pregunté qué estaba sintiendo. Me contestó “nada en particular, simplemente quería dejar las cosas claras”. Otro alumno tomó la palabra y dijo: “yo he notado bastante enfado y un punto de frustración”. Tras un denso silencio, el aludido nos dijo: “es verdad, y me has ayudado a darme cuenta”.

LA RECOMENDACIÓN

Si una persona te interpela con una emocionalidad muy presente, haz un análisis por capas: qué categoría de emoción estás captando, qué emoción precisa ves dentro de esa categoría, y con qué matices. Una vez descubierta la emoción, contrástala con la persona. La estarás ayudando porque es posible que ella no lo esté identificando.

Aplica la idea de granularidad para tus emociones. Se curioso/a con ellas. Indaga por capas hasta el más mínimo matiz. Te ayudará a superarlas y te entrenará en la detección de emociones en los demás.