

EMOCIONA-T

CARTILLA DE GESTIÓN EMOCIONAL



TABLA DE CONTENIDO



Introducción.....

1

Conceptualización.....

2

Modelo de RULER.....

3

Unidad 1

Caminata Emocional.....

4

Unidad 2

Mapa de Emociones.....

9

Unidad 3

Rueda de las Emociones.....

14

Unidad 4

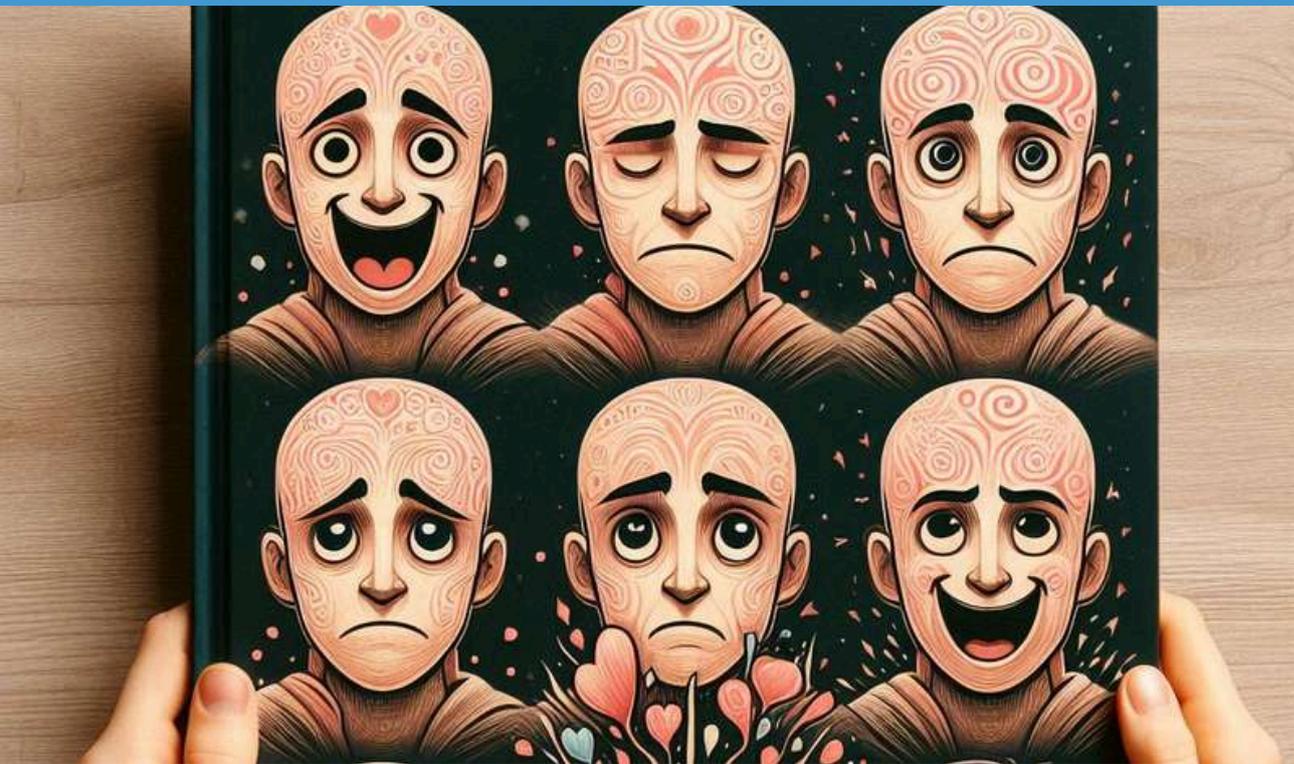
Collage de Emociones.....

20

Unidad 5

Botiquín Emocional.....

26



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido a tu guía práctica de inteligencia emocional!

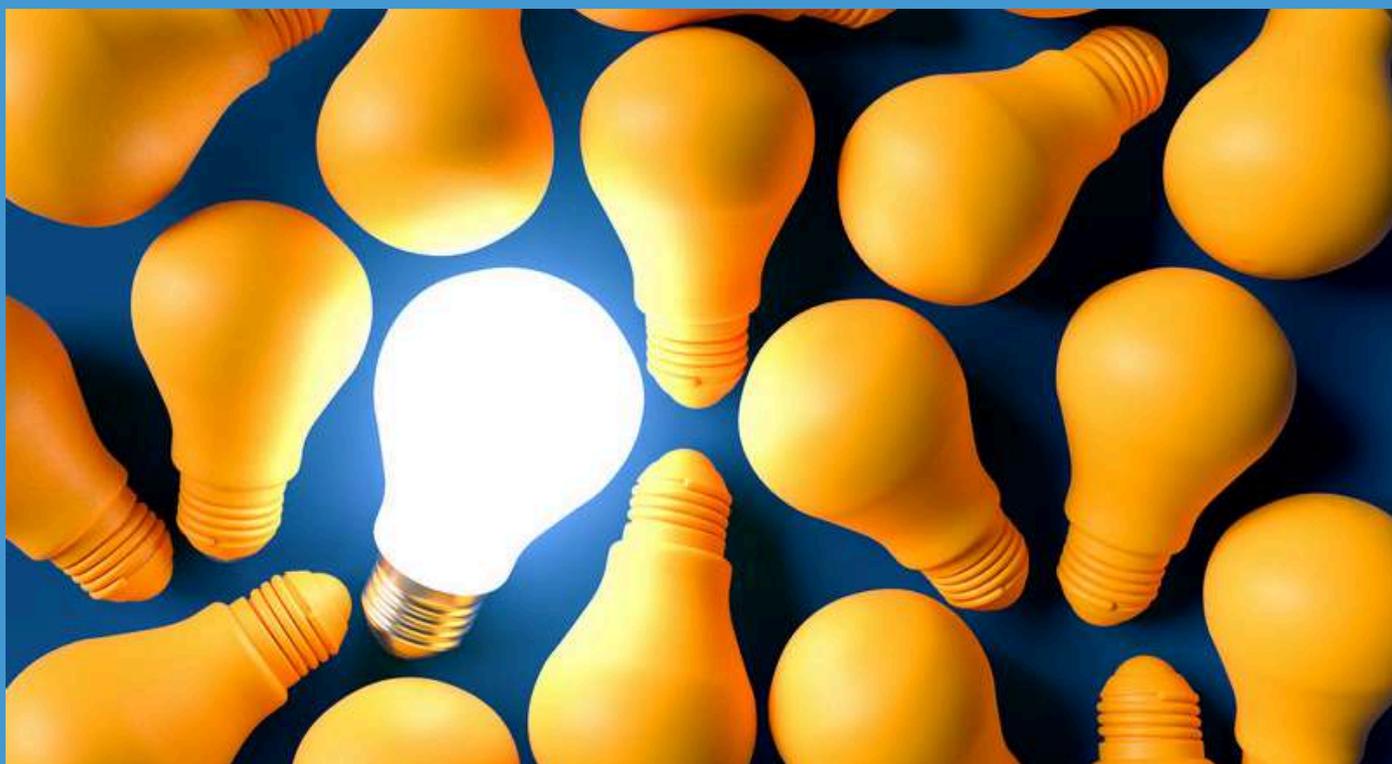
Aquí vas a descubrir cómo entender, expresar y manejar tus emociones, de una manera que te ayude a sentirte mejor y a tener éxito tanto en la universidad, como en tu vida personal.

Sabemos que la vida universitaria puede ser intensa y llena de retos, por eso, esta cartilla está diseñada para ti, y cada que lo necesites, puedas aplicar el modelo RULER de Marc Brackett.

Te preguntarás ¿Qué es eso?

Es una forma sencilla y efectiva de trabajar con tus emociones, basada en ciencia, y que ha demostrado ayudar a estudiantes como tú.

¡Vamos a conocer cómo funciona y cómo puede hacer tu día a día más fácil!

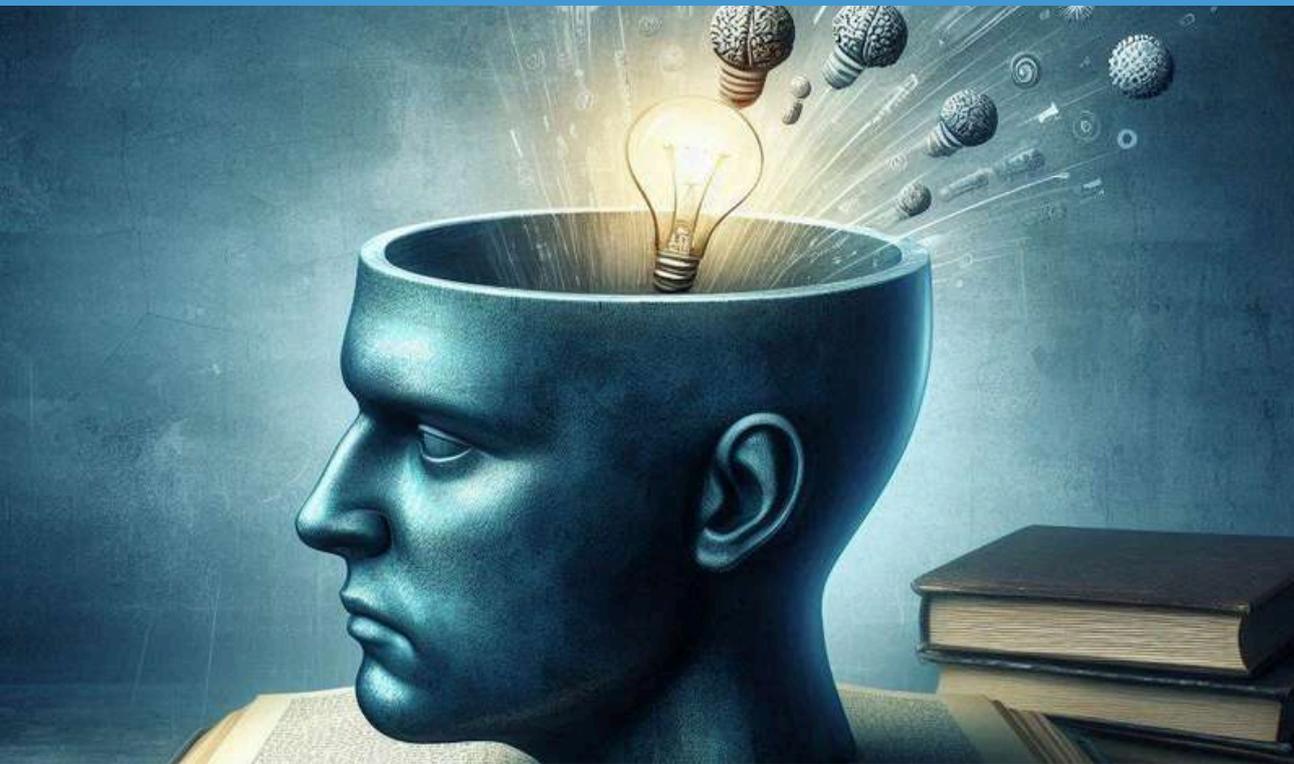


CONCEPTUALIZACIÓN

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, comprender, gestionar y expresar nuestras emociones y las de los demás. Este concepto, desarrollado por Salovey y Mayer (1990) y popularizado por Daniel Goleman, es clave para el **éxito académico y personal**, ya que influye en nuestras decisiones, relaciones y bienestar mental.

El modelo RULER de Marc Brackett, del Yale Center for Emotional Intelligence, nos enseña cinco habilidades esenciales que te mostraremos a continuación.

Este enfoque te ayudará a manejar el estrés académico, mejorar tus relaciones y mantener un **equilibrio emocional, todo de manera práctica y fácil de aplicar.**



MODELO DE RULER

Recognition (Reconocimiento):
Identificar las emociones en uno mismo y en los demás.

Regulating (Regulación):
Manejar y regular las emociones para alcanzar objetivos positivos.

Understanding (Comprensión):
Entender las causas y consecuencias de las emociones.

Expressing (Expresión):
Expresar las emociones de manera apropiada en distintos contextos.

Labeling (Etiquetado):
Etiquetar con precisión las emociones.



Unidad 1

Reconocer emociones a través del lenguaje corporal, y expresiones faciales

“ Objetivo de la unidad

Desarrollar la conciencia emocional conectando con tus propias emociones, a través del movimiento y la observación, mejorando el bienestar general.



iCaminata emocional!

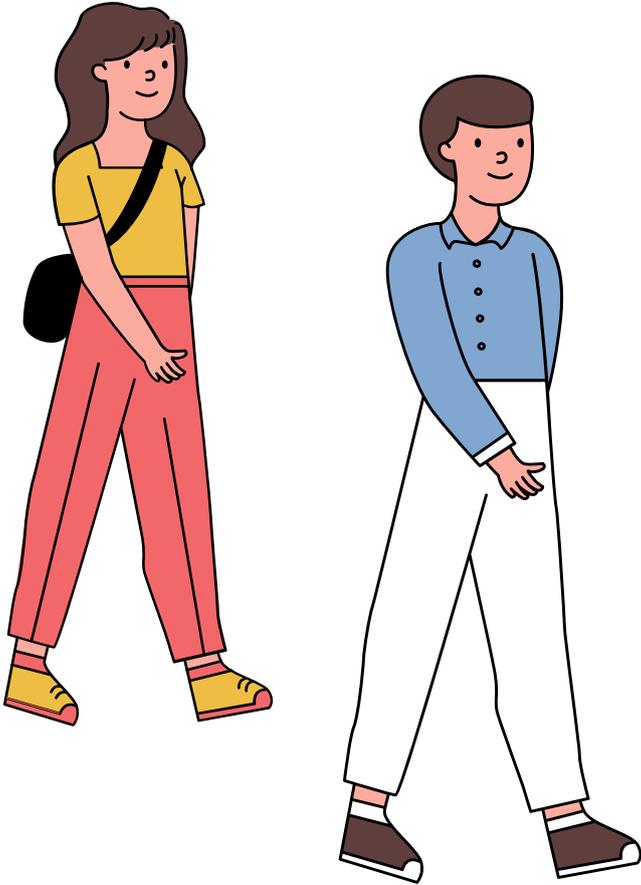


- 1.** Sal a caminar solo, ya sea en un parque, en la calle o en cualquier lugar que te resulte agradable.

- 2.** Mientras caminas, elige una emoción específica (felicidad, tristeza, enojo, etc.) y concéntrate en cómo se siente esa emoción en tu cuerpo.



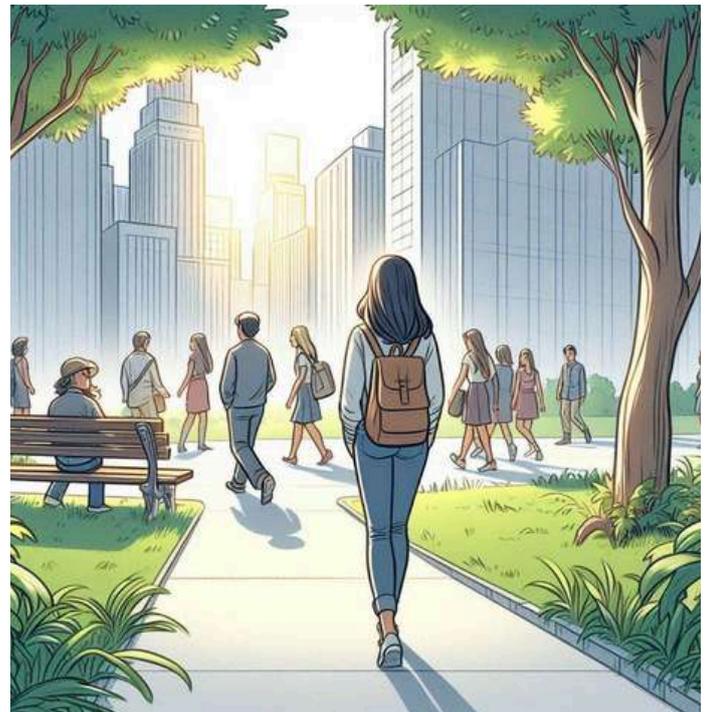
¡Caminata emocional!



3. Permítete mover tu cuerpo de manera que refleje esa emoción. Por ejemplo, si eliges la felicidad, camina con pasos ligeros y una postura abierta. Si es tristeza, puedes caminar más lentamente, con los hombros caídos.

4.

Observa a las personas que te rodean y trata de imitar sutilmente su lenguaje corporal y expresiones faciales. ¿Qué emociones crees que están sintiendo? Intenta reflejarlas en tu propia caminata.



iCaminata emocional!



5. Cada cinco minutos, cambia la emoción que estás expresando. Observa cómo cambia tu postura, tu paso y tu energía.



6. Al finalizar tu caminata, busca un lugar tranquilo para sentarte. Reflexiona sobre cómo te sentiste al expresar diferentes emociones.



¿Te resultó fácil o difícil?
¿Qué descubriste sobre ti mismo?



Beneficios de la actividad

“

Esta actividad te ayuda a conectar con tus emociones y a entender cómo se reflejan en tu cuerpo. Al caminar “interpretando” distintas emociones y observando cómo otros expresan las suyas, te vuelves un explorador emocional. Esto te permite reconocer mejor tus propios estados y relacionarte de forma más consciente con los demás.

”





Unidad 2

Entender las causas y consecuencias de las emociones.

“ Objetivo de la unidad

Ayudar a identificar, organizar y comprender las emociones y sus consecuencias.

”

¡Mapa de emociones!



Paso a Paso

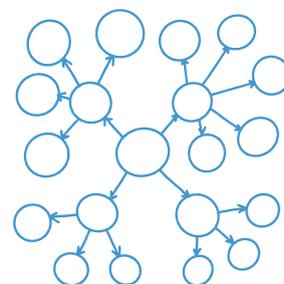
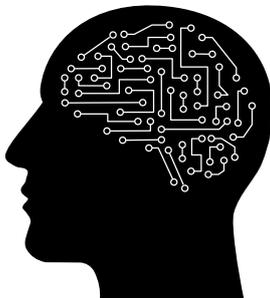


1. Toma esferos de color o marcadores y crea un mapa visual, donde puedas escribir o dibujar una emoción central que desees explorar, por ejemplo, (tristeza, alegría, miedo, asco, ira)



Arriba de la emoción central, dibuja ramas que representen las posibles causas de esa emoción. Usa palabras o imágenes para ilustrarlas por ejemplo (pérdida, soledad, entusiasmo, sorpresa, novedad).

2.



¡Mapa de emociones!

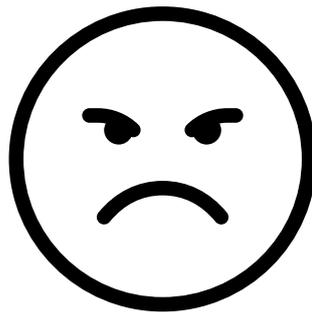


Paso a Paso



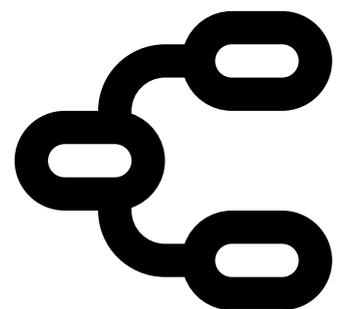
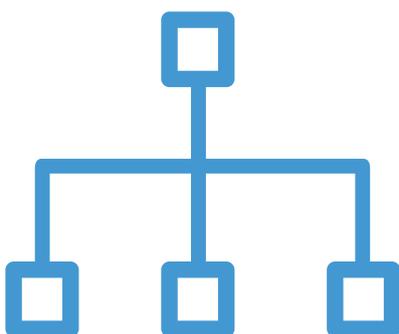
3.

Debajo de la emoción central, crea otras ramas que indiquen las consecuencias de sentir esa emoción. Esto puede incluir reacciones físicas o cambios en el comportamiento por ejemplo (aislamiento, llanto, irritabilidad, seguridad, inspiración).



Puedes agregar líneas o flechas entre causas y consecuencias para mostrar su relación.

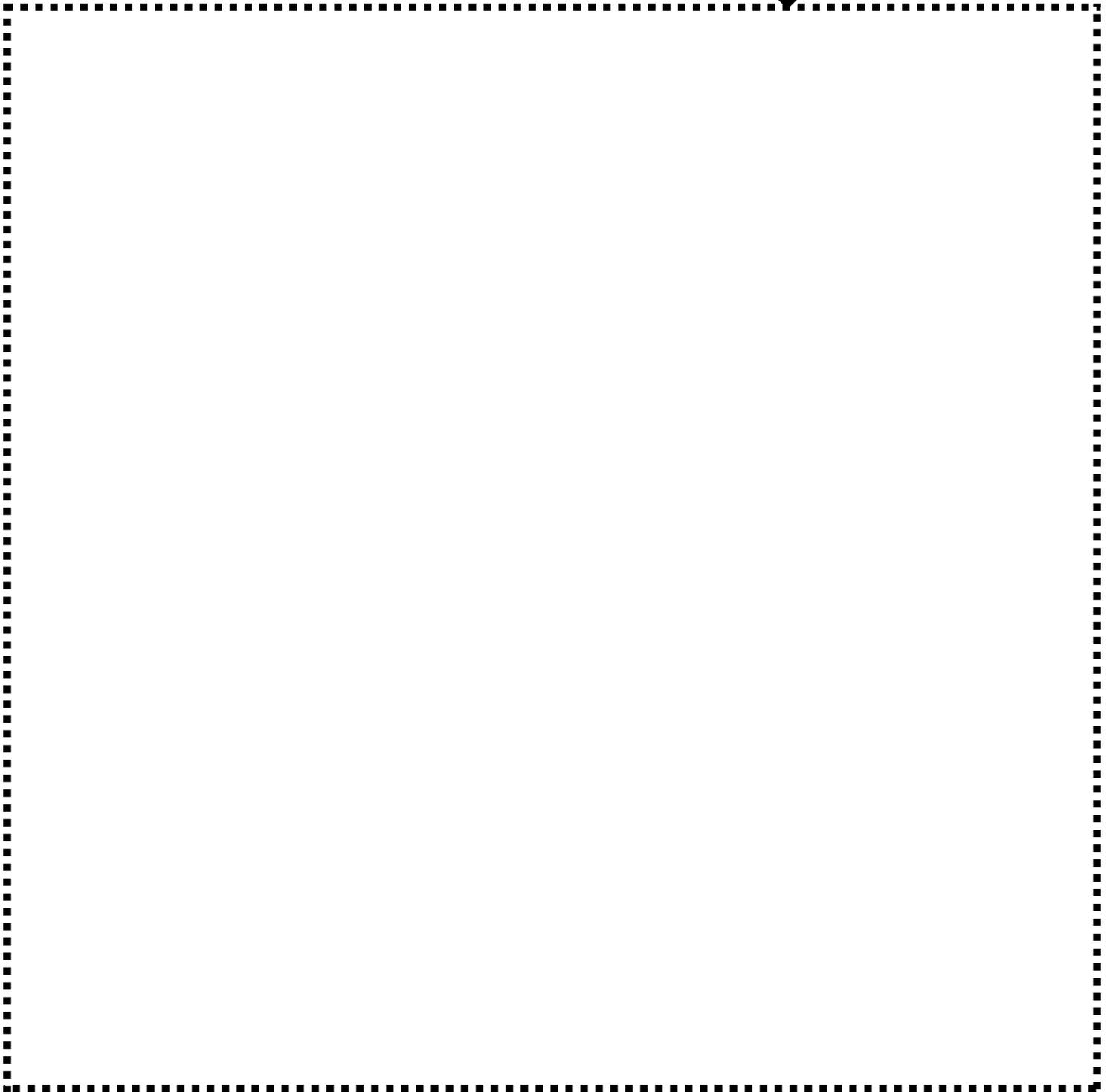
4.



¡Mapa de emociones!

Utiliza diferentes colores para categorizar emociones (por ejemplo, **rojo** para emociones negativas y **verde** para positivas) y símbolos para hacer el mapa más visual y atractivo.

Plásmame ↓





Beneficios de la actividad



Esta es una actividad perfecta para que te des el tiempo de explorar lo que sientes. Aquí vas a poner en papel esas emociones que a veces nos abruman y, con colores y ramas, ver de dónde vienen y hacia dónde te llevan. Entender por qué te sientes de cierta forma y cómo afecta tu vida es clave para ser más inteligente emocionalmente y tomar el control. ¡Arma tu mapa y verás cómo cada emoción tiene una historia y un impacto!





Unidad 3

Etiquetar con precisión las emociones

“ Objetivo de la unidad

Reconocer y etiquetar tus emociones de manera precisa, lo que es fundamental para el crecimiento personal y la inteligencia emocional.



¡Rueda de las emociones!



2. Piensa en dos situaciones recientes que te hayan provocado emociones intensas, una diferente a la otra y descríbelas.

Describe brevemente la situación:

A)

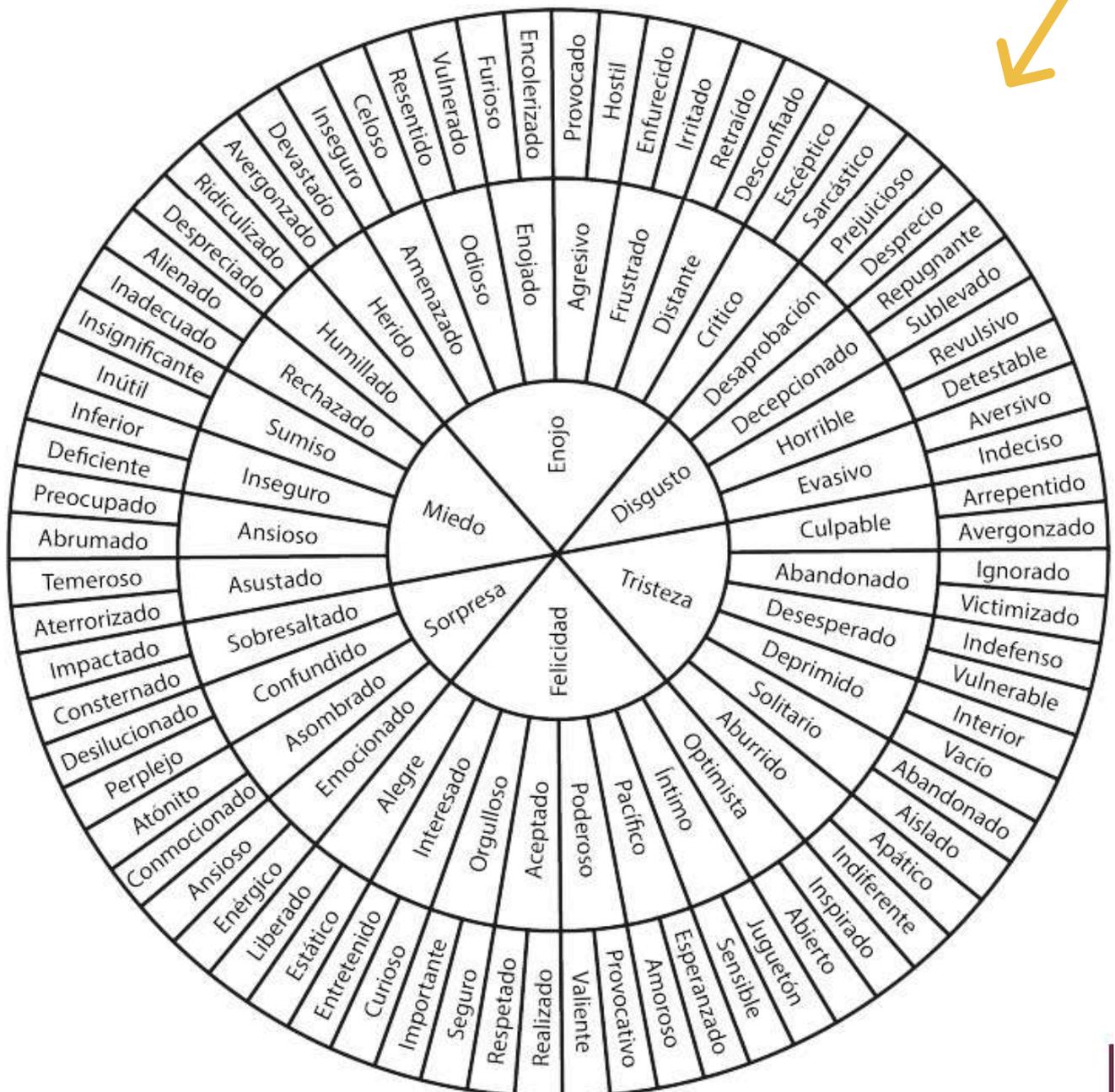
Describe brevemente la situación:

B)



iRueda de las emociones!

- 3.** Selecciona un color para la situación (A) y colorea todas las emociones que sentiste en esa experiencia. Realiza lo mismo con otro color para la situación (B).
**Recuerda iniciar desde la emoción primaria.*



¡Rueda de las emociones!

4. Observa cómo se combinan las emociones en las diferentes situaciones que vivimos.

¿Qué diferencias y similitudes hay entre estas emociones?



5. Reflexiona sobre lo que aprendiste al usar la Rueda de Plutchik.

¿Te ayudó a identificar emociones de manera más precisa?

¿Hubo alguna emoción que no conocieras o te sorprendiera al etiquetar?



Beneficios de la actividad

“ La “Rueda de las Emociones” es como un diccionario para entender lo que sientes.. Esta actividad te permite explorar esas emociones intensas y ver cómo se conectan entre sí. Al aprender a etiquetar con precisión lo que sientes, empiezas a conocerte mejor, lo que es esencial para manejar tus emociones de forma más tranquila y eficaz en cualquier situación. ”





Unidad 4

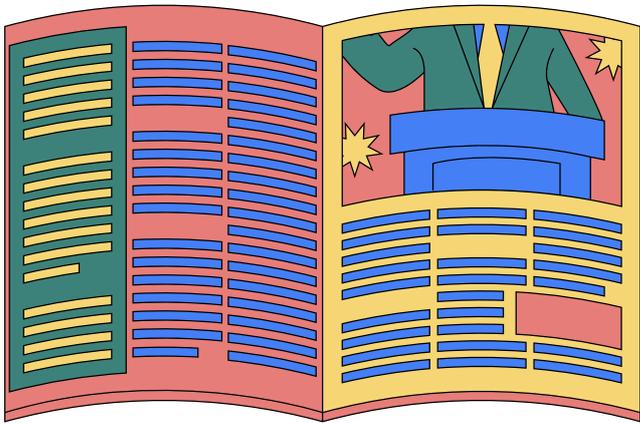
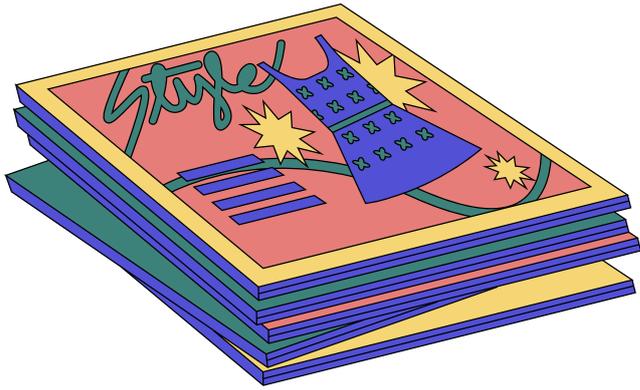
Expresar las emociones de manera apropiada en distintos contextos

Objetivo de la unidad

“

Visualizar y expresar emociones a través de imágenes de una forma diferente y significativa de manera más consciente.

¡Collage de emociones!



1. Busca imágenes en revistas o en línea, que representen diferentes emociones no solo las primarias, sino también las que vimos en la rueda de emociones de la actividad anterior (felicidad, asombro, vacío, furia, orgullo, etc.)

2. Organiza las imágenes en un collage, agrupándolas por emociones o contextos.



¡Collage de emociones!



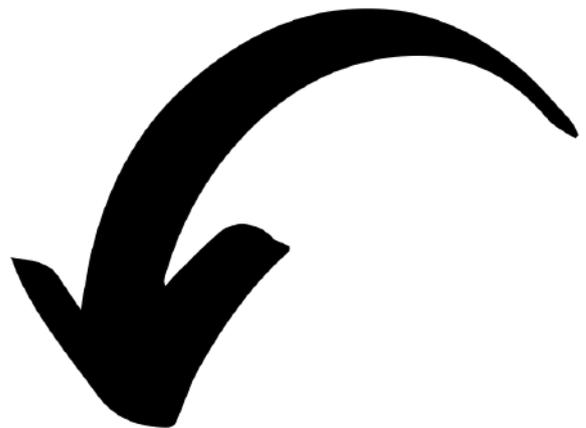
Love



Decepción

- 3.** Al lado de cada imagen o grupo de imágenes, añade palabras o frases que describan las emociones.

- 4.** Al finalizar tu collage, tómate un momento para observarlo y reflexiona sobre lo siguiente



¡Collage de emociones!

Reflexión

¿Por qué elegiste esas imágenes?



¿Cómo te sientes al ver tu collage completo?



¿Hay alguna imagen que te sorprenda?



¡Collage de emociones!

Reflexión

¿Qué emociones sientes con más frecuencia?



¿Cómo expresas esas emociones en la vida real?



¿Has pensado en expresarlas de otra forma?





Beneficios de la actividad



El “Collage de Emociones” es una forma creativa de explorar y expresar lo que sientes. Esto te ayuda a entender mejor cómo expresas esas emociones en la vida real y a reflexionar sobre la importancia de hacerlo de forma consciente. Expresar lo que sentimos nos conecta mejor con los demás y fortalece nuestras relaciones, ¡porque cuando hablamos el mismo “idioma emocional” todo fluye mejor!





Unidad 5

Regular las emociones para alcanzar objetivos positivos.

“ Objetivo de la unidad

Ayudar a regular tus reacciones emocionales y tomar decisiones más conscientes, explorando tu creatividad y fortaleciendo tu bienestar.



¡Botiquín Emocional!



- 1.** Selecciona una caja o recipiente que te guste y que sea lo suficientemente grande para almacenar todos los elementos que vas a incluir.

- 2.** Personaliza tu caja con colores, dibujos o frases que te inspiren. Esto hará que tu botiquín emocional sea más atractivo y significativo para ti.



¡Botiquín Emocional!

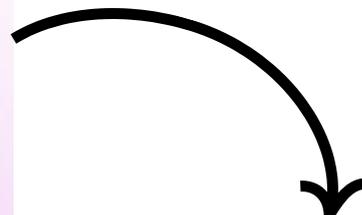


3. Tómate un momento para reflexionar sobre las emociones que más te afectan y las situaciones que te generan estrés.

Anota tus pensamientos

4.

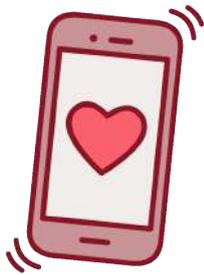
Selecciona los Elementos



¡Botiquín Emocional!

Llamada de emergencia

Escribe los números de contacto de personas de confianza y guárdalos



Curita

maneja tus emociones y toma decisiones consientes

Rojo: detente

Amarillo: piensa

Verde: actúa



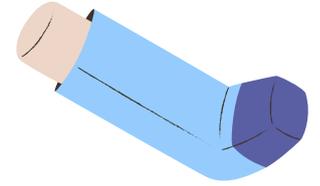
Inyección

Construye frases de motivación para tu día día



Hisopos

Crea una lista de canciones que te inspiren y guárdala.



Inhalador

Haz respiración consiente:

Inhalas por la nariz durante 4 segundos, sostienes el aire 7 segundos y exhalas lentamente por la boca por 8 segundos, y repites de nuevo.



Algodón

construye frases positivas que te hagan sentir mejor contigo mism@



Beneficios de la actividad

“

El botiquín esta pensado para que tengas elementos que te ayuden a gestionar tus emociones en esos momentos de estrés o malestar. Al personalizarlo, le das un toque único y cercano, que lo convierte en un apoyo para cuando las emociones se ponen intensas, y recordar que siempre hay maneras de calmarte y regular lo que sientes, dándote un respiro antes de que las emociones te dominen.

”



Referencias

Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2011). Transforming students' lives with social and emotional learning. American Educator. [https://www.rpforschools.net/articles/School%20Programs/Brackett%20&%20Rivers%20\(nd\)%20Transforming%20Students'%20Lives%20with%20Social%20and%20Emotional%20Learning.pdf](https://www.rpforschools.net/articles/School%20Programs/Brackett%20&%20Rivers%20(nd)%20Transforming%20Students'%20Lives%20with%20Social%20and%20Emotional%20Learning.pdf)

Brackett, M. (2019). Emociones y aprendizaje: El enfoque RULER para la educación emocional. Revista de Educación y Desarrollo, 6(1), 25-34. Recuperado de <https://www.revistaed.com/articulo/emociones-y-aprendizaje-el-enfoque-ruler-para-la-educacion-emocional>

Déniz, E. Q. (1997). Goleman, Daniel. Inteligencia emocional. Edit. Kairós, Barcelona, 1996. Aula de Encuentro: Revista de Investigación y Comunicación de Experiencias Educativas, 98-99. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6289522>

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2013). Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. Prevention Science, 14(1), 77-87. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0305-2>

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality. http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_Emotionallntelligence.pdf



Elaborado por:

*Laura Daniela Bautista
Angie Marcela Zamudio
Sheina Bautista Rivera*