

Regula tus emociones con RULER



Con RULER, regulas tus emociones.

12/03/2018

En PrepaTec, tenemos el programa de Regulación de Emociones, RULER, y queremos que lo aproveches y aprendas a identificar lo que sientes y controlarlo.

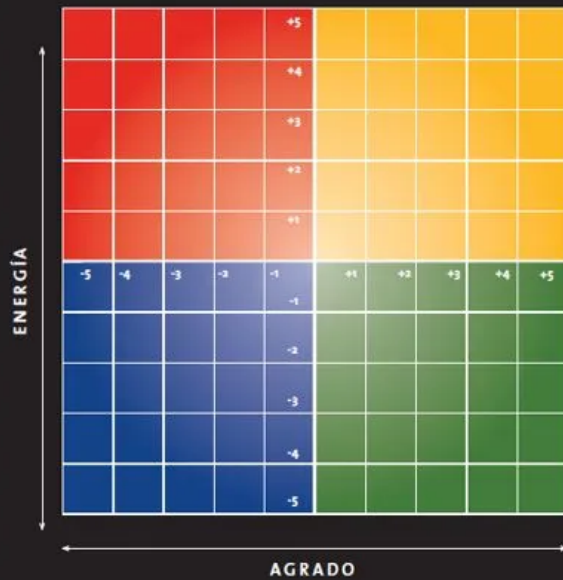
Mira, esto:

¿Te identificas? A todos nos puede pasar.

Mira, este cuadro para identificar tus emociones:

Medidor Emocional

¿Cómo te sientes?



El eje X es la Sensación: la experiencia mental subjetiva y privada.

El eje Y es la Energía: la cantidad de energía física se está recorriendo el cuerpo.

*"El cuadrante **ROJO** es desagradable, alta energía. Sentimientos como el nerviosismo, la rabia, la frustración, la ira y el miedo están en el cuadrante rojo".*

*"El cuadrante **AZUL** es desagradable, baja energía. Sentimientos como la tristeza, el desánimo, la desolación y la soledad están en el cuadrante azul".*

*"El cuadrante **VERDE** es agradable, y baja energía. Sentimientos como la calma, la relajación, la serenidad, la gratificación, y el equilibrio se encuentran en el cuadrante verde".*

*"El cuadrante **AMARILLO** es agradable, alta energía. Sentimientos como la alegría, emoción, entusiasmo, júbilo y el empoderamiento se encuentran en el cuadrante amarillo".*