

Check up emocional

ELABORÓ
Equipo Ágil de Bienestar



La próxima vez que alguien te pregunte "¿cómo estás?", ¿qué tal si haces una pausa para conectar con tu cuerpo y detectar tus emociones presentes?

Para identificar emociones hay que aprender a reconocer su presencia en nuestro cuerpo. Marc Brackett, autor del libro Permiso para sentir y director del Centro de Inteligencia Emocional de Yale, nos comparte el método RULER.

Si la emoción que estás sintiendo te gusta, disfrútala e identifica qué la provoca. Si te incomoda, piensa en qué puedes hacer para cambiar tu estado de ánimo.



- 1 Pregúntate: ¿cómo está mi nivel de energía?, ¿alto o bajo?
- 2 Decide: ¿cómo está mi nivel de satisfacción?, ¿negativo o positivo?
- 3 Identifica el cuadrante correspondiente a tu nivel de energía y de satisfacción.
- 4 Dentro de ese cuadrante, identifica la palabra que mejor describa la emoción que tienes.

¡Conoce y comienza a impulsar tu bienestar! #BIENESTARUDEM

Reflexión final

Experimentamos distintas (y complejas) emociones en cada instante de nuestras vidas. Lo importante es distinguir y saber nombrar lo que sentimos. Haz una pausa durante el día para realizar un check in emocional. Si quieres llevar un registro, te recomendamos la app del medidor emocional.

Brackett, M., & Stern, R. (s.f.). Mood meter RULER. Obtenido de Yale Center for Emotional Intelligence: <https://moodmeterapp.com/>

Fuentes, N. (18 de Marzo de 2021). El medidor emocional. Obtenido de Campuslife UDEM: <https://campuslifeudem.com/2021/03/18/el-medidor-emocional/>

<https://campuslifeudem.com/2021/03/18/el-medidor-emocional/>