

Cuadernillo de Educación socioemocional

Método RULER



Método RULER

El objetivo de este método es utilizar el poder de las emociones para crear una sociedad mas equitativa, innovadora y compasiva.

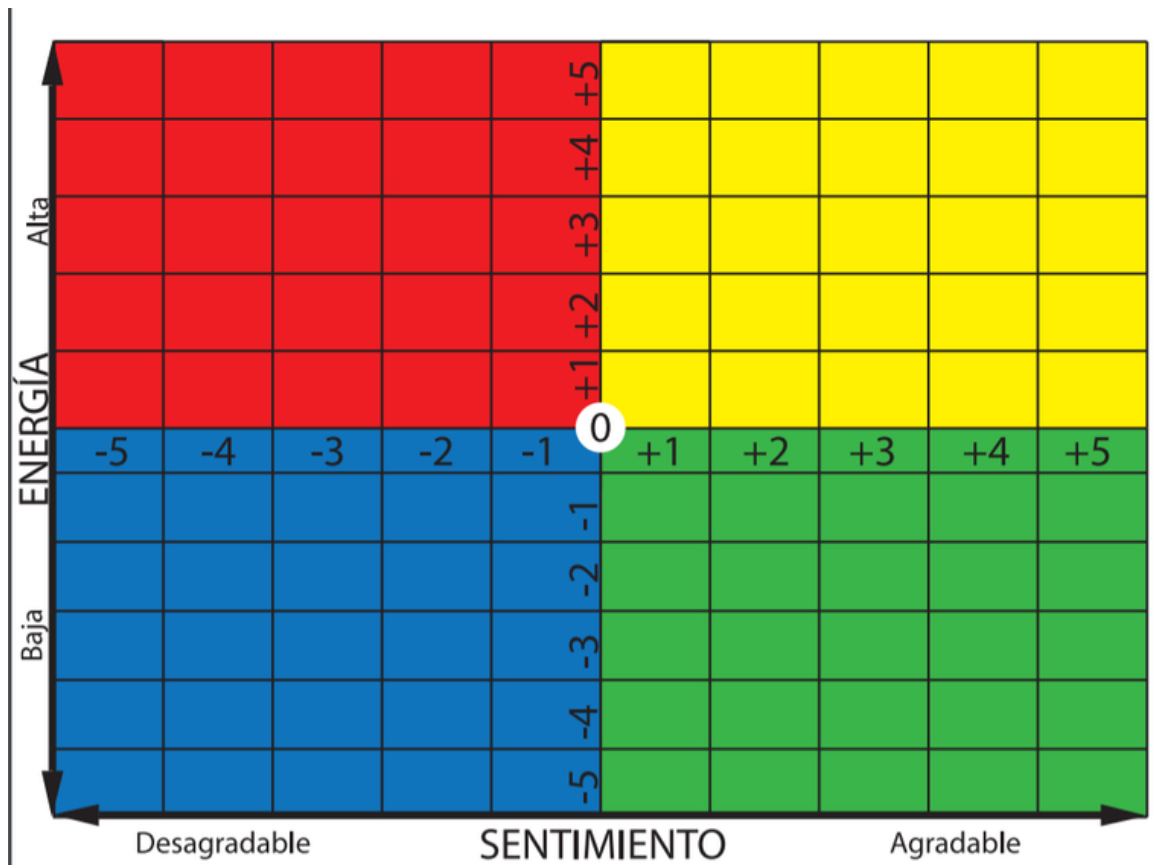
"Cuando somos incapaces de reconocer, comprender y expresar en palabras aquello que sentimos, es imposible que hagamos algo al respecto: dominar nuestros sentimientos..."

Marc Bracket

R	RECONOCER LAS EMOCIONES EN NOSOTROS Y EN LOS DEMÁS	¿Cómo te sientes?
U	ENTENDER LA EMOCIÓN	¿Por qué se siente así?
L	ETIQUETAR LA EMOCIÓN APROPIADAMENTE	¿Cuál sería la mejor palabra para definir la emoción?
E	EXPRESAR LA EMOCIÓN APROPIADAMENTE.	¿Cómo esta expresando su sentimiento?
R	REGULAR LA EMOCIÓN EFECTIVAMENTE	¿Cuál estrategia usaría para regular su emoción?

MEDIDOR EMOCIONAL

El eje horizontal representa el grado de placer, desde lo muy desagradable hasta lo muy agradable. El eje vertical representa el grado de energía desde muy baja hasta muy alta.



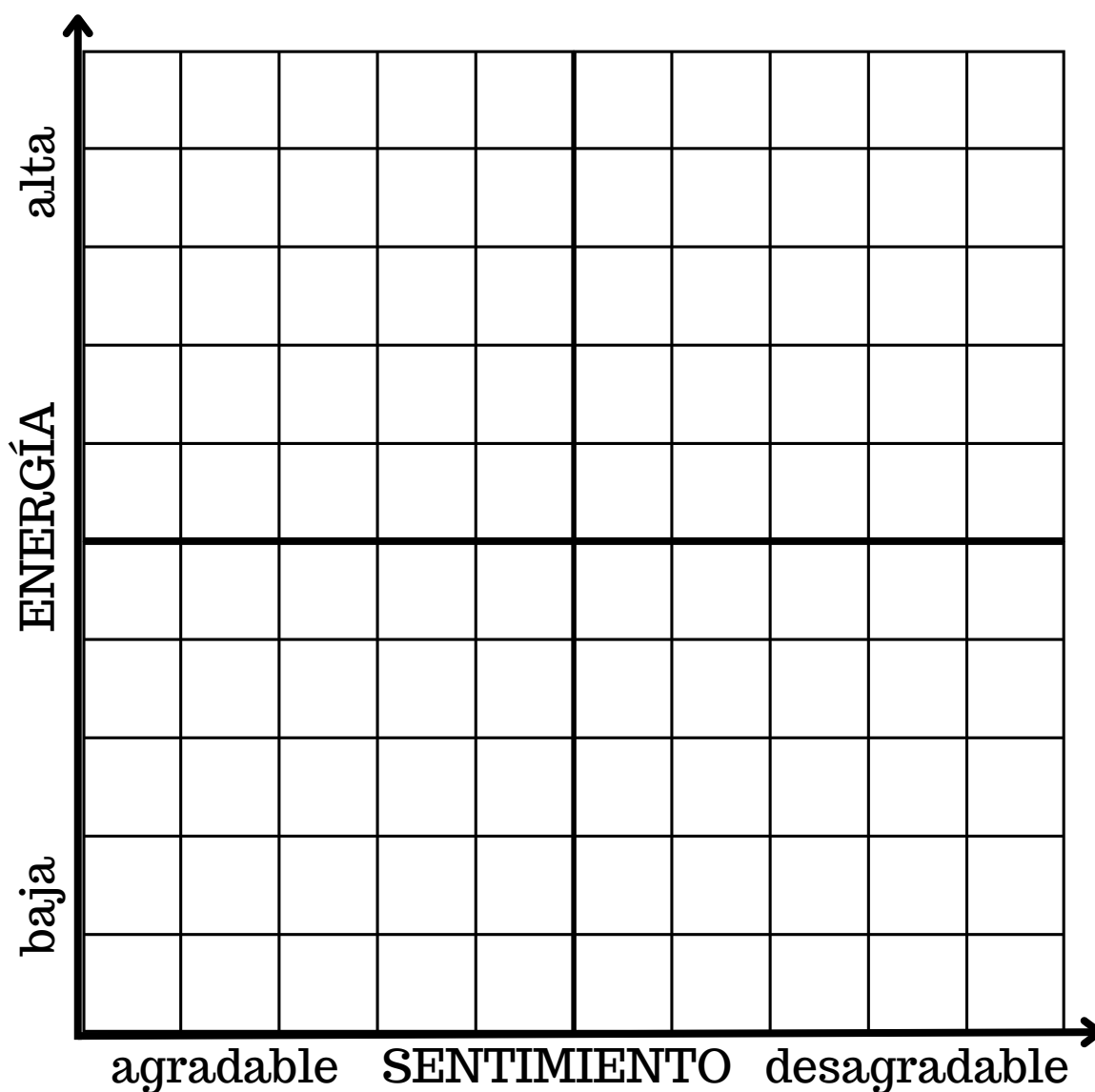
Atribuimos un color distinto a cada cuadrante para reflejar su estado emocional.

- **Amarillo:** sensación agradable, energía elevada. Feliz, entusiasmado, optimista.
- **Rojo:** sensación desagradable, energía elevada. Como irritado, ansioso, frustrado.
- **Verde:** sensación agradable, baja energía. Estás en paz, equilibrado, sereno y apacible.
- **Azul:** sensación desagradable y energía baja. Oscila entre la tristeza y la apatía y de ahí a la completa depresión.

MEDIDOR EMOCIONAL

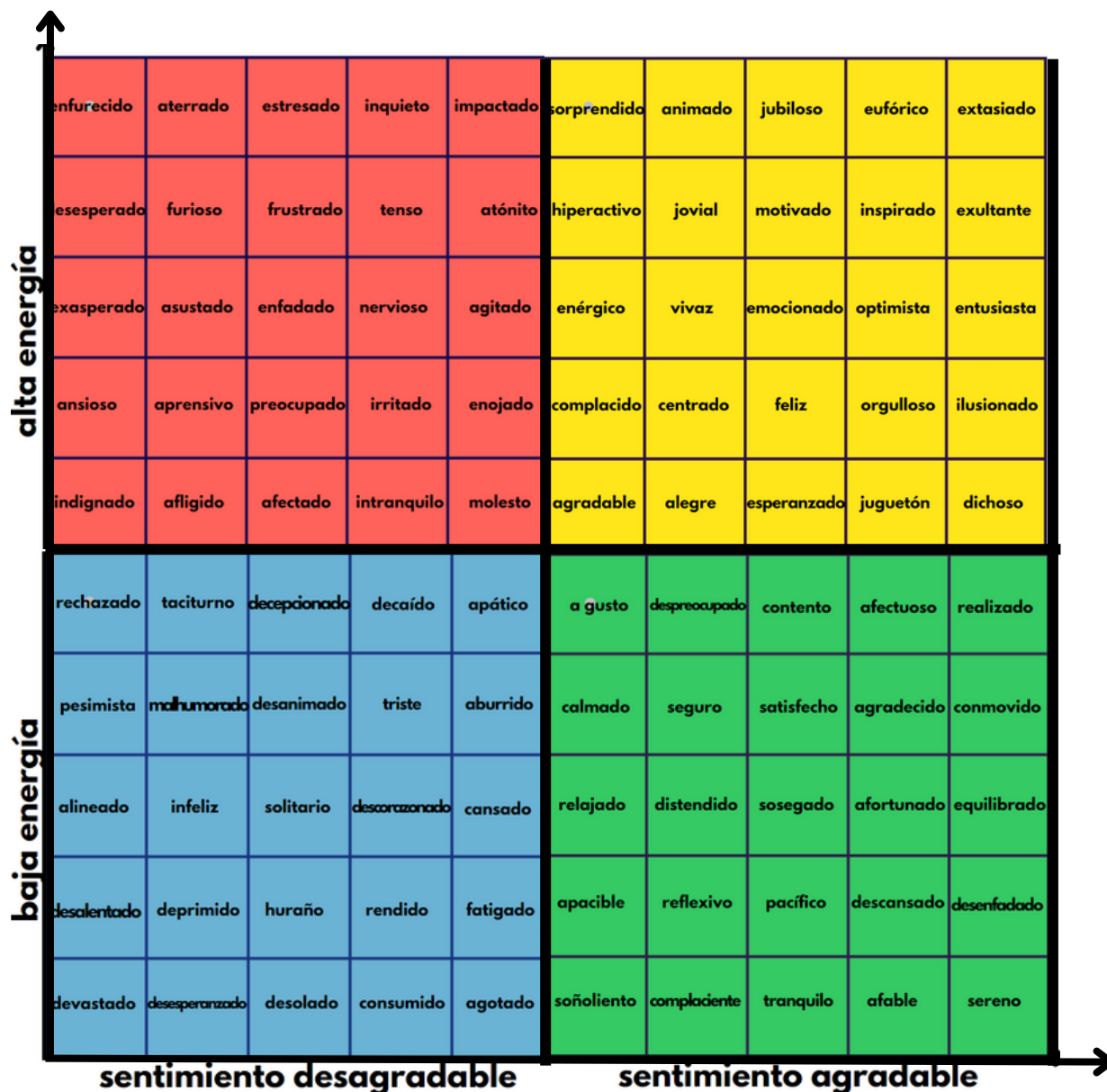
El eje horizontal representa el grado de placer, desde lo muy desagradable hasta lo muy agradable. El eje vertical representa el grado de energía desde muy baja hasta muy alta.

- Colorea el medidor emocional y coloca los números en cada cuadrante.



MEDIDOR EMOCIONAL

El eje horizontal representa el grado de placer, desde lo muy desagradable hasta lo muy agradable. El eje vertical representa el grado de energía desde muy baja hasta muy alta.



Atribuimos un color distinto a cada cuadrante para reflejar su estado emocional.

- **Amarillo:** sensación agradable, energía elevada. Feliz, entusiasmado, optimista.
- **Rojo:** sensación desagradable, energía elevada. Como irritado, ansioso, frustrado.
- **Verde:** sensación agradable, baja energía. Estás en paz, equilibrado, sereno y apacible.
- **Azul:** sensación desagradable y energía baja. Oscila entre la tristeza y la apatía y de ahí a la completa depresión.

MEDIDOR EMOCIONAL

El eje horizontal representa el grado de placer, desde lo muy desagradable hasta lo muy agradable. El eje vertical representa el grado de energía desde muy baja hasta muy alta.

- Colorea el medidor emocional de acuerdo al color de cada cuadrante.

alta energía	enfurecido	aterrado	estresado	inquieto	impactado	sorprendido	animado	jubiloso	eufórico	extasiado
	desesperado	furioso	frustrado	tenso	atónito	hiperactivo	jovial	motivado	inspirado	exultante
	exasperado	asustado	enfadado	nervioso	agitado	enérgico	vivaz	emocionado	optimista	entusiasta
	ansioso	aprensivo	preocupado	irritado	enojado	complacido	centrado	feliz	orgullosa	ilusionado
	indignado	afligido	afectado	intranquilo	molesto	agradable	alegre	esperanzado	juguetero	dichoso
baja energía	rechazado	taciturno	decepcionado	decaído	apático	a gusto	despreocupado	contento	afectuoso	realizado
	pesimista	malhumorado	desanimado	triste	aburrido	calmado	seguro	satisfecho	agradecido	conmovido
	alineado	infeliz	solitario	descorazonado	cansado	relajado	distendido	sosegado	afortunado	equilibrado
	desalentado	deprimido	huraño	rendido	fatigado	apacible	reflexivo	pacífico	descansado	desenfadado
	devastado	desesperanzado	desolado	consumido	agotado	soñoliento	complaciente	tranquilo	afable	sereno
	sentimiento desagradable					sentimiento agradable				

Atribuimos un color distinto a cada cuadrante para reflejar su estado emocional.

- **Amarillo:** sensación agradable, energía elevada. Feliz, entusiasmado, optimista.
- **Rojo:** sensación desagradable, energía elevada. Como irritado, ansioso, frustrado.
- **Verde:** sensación agradable, baja energía. Estás en paz, equilibrado, sereno y apacible.
- **Azul:** sensación desagradable y energía baja. Oscila entre la tristeza y la apatía y de ahí a la completa depresión.

MEDIDOR EMOCIONAL

Colorea el medidor emocional de acuerdo al color de cada cuadrante.

alta energía						baja energía					
enfurecido	aterrado	estresado	inquieto	impactado	sorprendido	animado	jubiloso	eufórico	extasiado	sentimiento desagradable	sentimiento agradable
desesperado	furioso	frustrado	tenso	atónito	hiperactivo	jovial	motivado	inspirado	exultante		
exasperado	asustado	enfadado	nervioso	agitado	enérgico	vivaz	emocionado	optimista	entusiasta		
ansioso	aprensivo	preocupado	irritado	enojado	complacido	centrado	feliz	orgulloso	ilusionado		
indignado	afligido	afectado	intranquilo	molesto	agradable	alegre	esperanzado	jugueterón	dichoso		
rechazado	taciturno	decepcionado	decaído	apático	a gusto	despreocupado	contento	afectuoso	realizado		
pesimista	malhumorado	desanimado	triste	aburrido	calmado	seguro	satisfecho	agradecido	conmovido		
alineado	infeliz	solitario	desazonado	cansado	relajado	distendido	sosegado	afortunado	equilibrado		
desalentado	deprimido	huraño	rendido	fatigado	apacible	reflexivo	pacífico	descansado	desenfadado		
devastado	desperanzado	desolado	consumido	agotado	soñoliento	complaciente	tranquilo	afable	sereno		

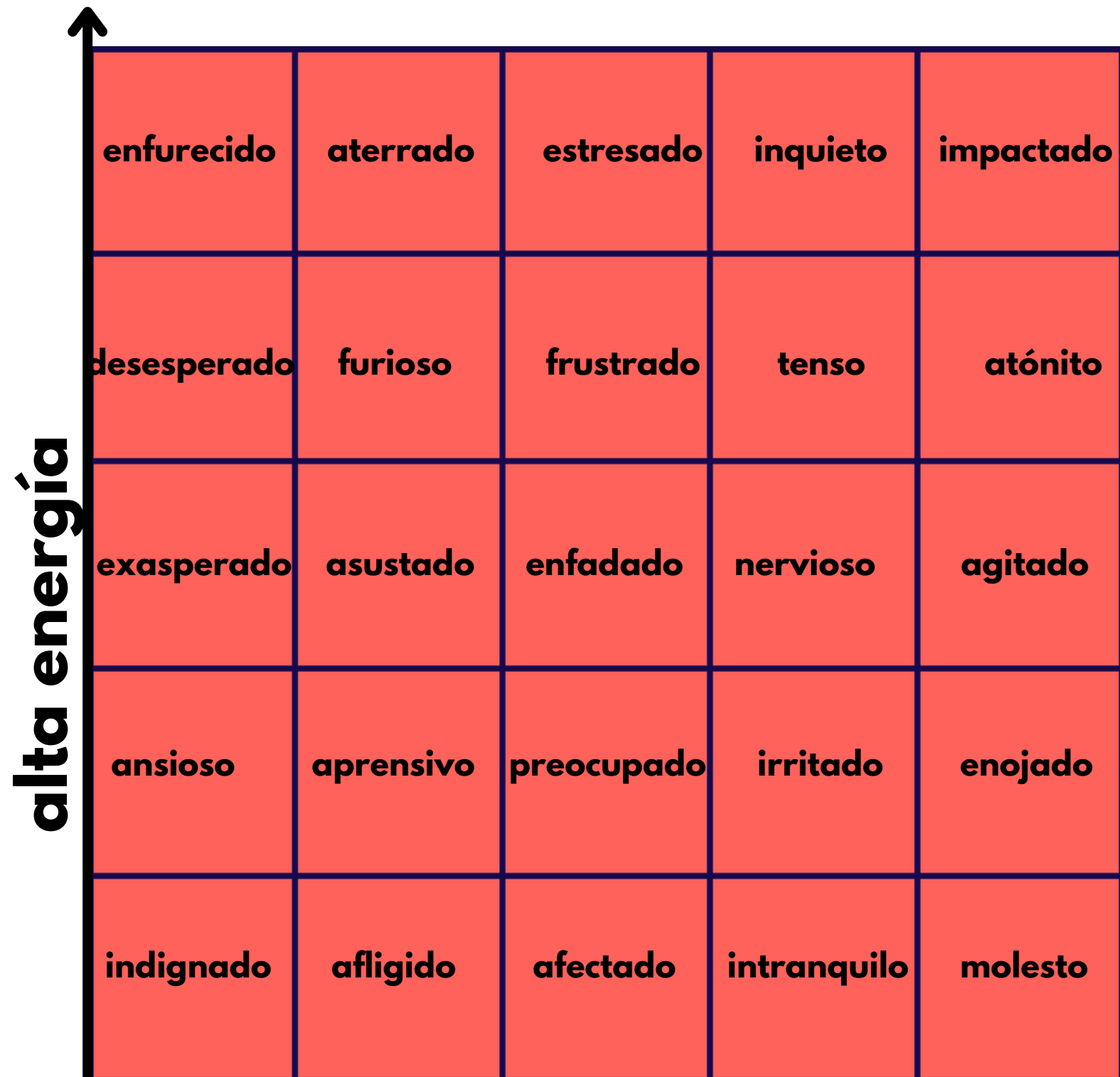
REGISTRO EMOCIONAL

Registra cada día el color de la emoción que te identifique en ese momento con la pregunta ¿CÓMO TE SIENTES?

MES: _____

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
semana 1							
semana 2							
semana 3							
semana 4							
semana 5							

CUADRANTE ROJO



alta energía

enfurecido	aterrado	estresado	inquieto	impactado
desesperado	furioso	frustrado	tenso	atónito
exasperado	asustado	enfadado	nervioso	agitado
ansioso	aprensivo	preocupado	irritado	enojado
indignado	afligido	afectado	intranquilo	molesto

CUADRANTE AZUL

baja energía

rechazado	taciturno	decepcionado	decaído	apático
pesimista	malhumorado	desanimado	triste	aburrido
alineado	infeliz	solitario	descorazonado	cansado
desalentado	deprimido	huraño	rendido	fatigado
devastado	desesperanzado	desolado	consumido	agotado

sentimiento desagradable

CUADRANTE VERDE

a gusto	despreocupado	contento	afectuoso	realizado
calmado	seguro	satisfecho	agradecido	conmovido
relajado	distendido	sosegado	afortunado	equilibrado
apacible	reflexivo	pacífico	descansado	desenfadado
soñoliento	complaciente	tranquilo	afable	sereno

sentimiento agradable →

CUADRANTE AMARILLO

sorprendido	animado	jubiloso	eufórico	extasiado
hiperactivo	jovial	motivado	inspirado	exultante
enérgico	vivaz	emocionado	optimista	entusiasta
complacido	centrado	feliz	orgullosa	ilusionado
agradable	alegre	esperanzado	juguetón	dichoso

CUADRANTE ROJO

alta energía

enfurecido	aterrado	estresado	inquieto	impactado
desesperado	furioso	frustrado	tenso	atónito
exasperado	asustado	enfadado	nervioso	agitado
ansioso	aprensivo	preocupado	irritado	enojado
indignado	afligido	afectado	intranquilo	molesto

CUADRANTE AZUL

baja energía

rechazado	taciturno	decepcionado	decaído	apático
pesimista	malhumorado	desanimado	triste	aburrido
alineado	infeliz	solitario	descorazonado	cansado
desalentado	deprimido	huraño	rendido	fatigado
devastado	desesperanzado	desolado	consumido	agotado

sentimiento desagradable

CUADRANTE AMARILLO

sorprendido	animado	jubiloso	eufórico	extasiado
hiperactivo	jovial	motivado	inspirado	exultante
enérgico	vivaz	emocionado	optimista	entusiasta
complacido	centrado	feliz	orgullosa	ilusionado
agradable	alegre	esperanzado	juguetón	dichoso

CUADRANTE VERDE

a gusto	despreocupado	contento	afectuoso	realizado
calmado	seguro	satisfecho	agradecido	conmovido
relajado	distendido	sosegado	afortunado	equilibrado
apacible	reflexivo	pacífico	descansado	desenfadado
soñoliento	complaciente	tranquilo	afable	sereno

sentimiento agradable →

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante rojo

-Enfurecido (enraged)

Irritar a alguien, ponerlo furioso.

-Desesperado (livid)

Que no tiene esperanza.

En algunos momentos me sentí desesperado, pero intentaba pensar que la policía me buscaba y acabaría por encontrar el escondite de los secuestradores, como ocurrió.

-Exasperado (fuming)

Irritar, enfurecer, dar motivo de enojo grande a alguien.

-Ansioso (anxious)

Que es propio de la persona ansiosa o deseosa de algo.

-Indignado (repulsed)

Que está enfadado.

-Aterrado (panicked)

La palabra aterrado tiene el significado de "que ha sufrido mucho miedo" Terror viene del latín terror = "afecto o resultado de sentir tanto miedo que lo hace temblar".

-Furioso (furious)

Que siente furia, que es muy violento o intenso.

-Asustado (frightened)

Que muestra o denota susto.

-Aprensivo (apprehensive)

Que tiene aprensión o escrúpulo.

-Afligido (troubled)

Que implica o denota aflicción.

-Estresado (stressed)

El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.

-Frustrado (frustrated)

Que tiene un sentimiento de frustración o que lo ha tenido en algún momento de su vida y ha quedado marcado por él.

-Enfadado (angry)

Impresión desagradable y molesta que hacen en el ánimo algunas cosas.

-Preocupado (worried)

Que se preocupa o tiende a preocuparse.

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante rojo

-Afectado (concerned)

Que carece de naturalidad y sencillez en la manera de hablar o de comportarse.

-Inquieto (jittery)

Que se mueve a menudo o es de índole bulliciosa.

-Tenso (tense)

Que está en tensión.

-Nervioso (nervous)

Que transmite los impulsos sensoriales y motores.

-Irritado (irritated)

Que sufre una irritación. De mal humor.

-Intranquilo (uneasy)

Que siente cierta agitación, que no está tranquilo, que se siente preocupado.

-Impactado (shocked)

Impresionar, desconcertar a causa de un acontecimiento o noticia.

-Atónito (stunned)

Que está sorprendido, asombrado o desconcertado ante algo poco habitual, y no comprende lo que pasa ni sabe cómo reaccionar.

-Agitado (restless)

Afección por la cual una persona es incapaz de relajarse y estar quieta. La persona puede estar muy tensa e irritable, y molestarse fácilmente por pequeñeces.

-Enojado (annoyed)

Enfado, especialmente el que está causado por una falta de obediencia, de obligación o de respeto.

-Molesto (peeved)

Que molesta, hace perder la tranquilidad o el bienestar o hace que a alguien le resulte incómodo, difícil o más difícil realizar algo.

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante azul

-Rechazado (disgusted)

Resistencia que presenta un cuerpo a la fuerza ejercida por otro, obligándolo a retroceder en su curso o movimiento.

-Pesimista (pessimistic)

Que tiende a ver y a juzgar las cosas en su aspecto más negativo o desfavorable.

-Alienado (alienated)

Que está loco y ha perdido el juicio o se comporta como tal.

-Desalentado (despondent)

Quitar el ánimo a alguien.

-Devastado (despairing)

Destruir un territorio, arrasando sus edificios y asolando sus campos.

-Taciturno (glum)

Que es habitualmente callado o silencioso.

-Malhumorado (morose)

Que está de mal humor.

-Infeliz (miserable)

Que no es feliz.

-Deprimido (depressed)

Que está situado más abajo o más hundido que las partes que lo rodean.

-Desesperanzado (hopeless)

Falta de esperanza. Estado del ánimo en que se ha desvanecido la esperanza.

-Decepcionado (disappointed)

La decepción es una emoción dolorosa que se despierta en una persona al incumplirse una expectativa construida, generalmente en torno al comportamiento de otra persona o en relación a algún acontecimiento.

-Desanimado (discouraged)

Que muestra desánimo.

-Solitario (lonely)

Que no está habitado o es poco frecuentado.

-Huraño (sullen)

Que rehúye el trato de otras personas y rechaza las atenciones y muestras de cariño.

-Desolado (desolate)

Que está arruinado, yermo, vacío o sin vida.

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante azul

-Decaído (down)

Que está débil física o anímicamente.

-Triste (sad)

Que es de carácter melancólico y pesimista o propenso a sentir tristeza.

Descorazonado (disheartened)

Desanimar, acobardar, amilanar.

-Rendido (exhausted)

Que está sometido voluntariamente a alguien por amor o admiración o está abandonado a un sentimiento o a una situación.

-Consumido (spent)

Que está muy delgado o muy deteriorado físicamente.

-Apático (apathetic)

Que tiene apatía.

-Aburrido (bored)

Que implica o denota aburrimiento.

-Cansado (tired)

Que produce cansancio o fatiga

-Fatigado (fatigued)

Que está en mal estado de conservación.

-Agotado (drained)

Que está muy cansado tras hacer un gran esfuerzo.

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante amarillo

-Sorprendido (surprised)

Conmover, suspender o maravillar con algo imprevisto, raro o incomprensible.

-Hiperactivo (hyper)

Que desarrolla una actividad muy intensa, superior a lo normal en su clase.

-Enérgico (energized)

Que obra con energía o vigor.

-Complacido (pleased)

Que siente complacencia o satisfacción.

-Agradable (pleasant)

Que es amable o afable en el trato social.

-Animado (upbeat)

Que está dotado de vida.

-Jovial (cheerful)

Que es alegre de modo que resulta festivo y apacible.

-Vivaz (lively)

Que muestra entusiasmo, pasión y gran animación.

-Centrado (focused)

Que tiene su centro en la posición que debe ocupar o que se espera que ocupe.

-Alegre (joyful)

Que siente alegría.

-Jubiloso (festive)

Que siente o manifiesta júbilo.

-Motivado (motivated)

La motivación es lo que explica por qué las personas o los animales inician, continúan o terminan un cierto comportamiento en un momento determinado.

-Emocionado (excited)

Estar emocionado es sentir algo muy profundo, que sientes que no puedes controlar los sentimientos que algo o alguien provocan en ti.

-Feliz (happy)

Que se siente plenamente satisfecho por gozar de todo lo que desea o por disfrutar de algo bueno.

-Esperanzado (hopeful)

Que tiene esperanza de lograr algo.

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante amarillo

-Eufórico (exhilarated)

Que tiene esperanza de lograr algo.

-Inspirado (inspired)

Que tiene o muestra inspiración (estímulo o lucidez repentina).

-Optimista (optimistic)

Que tiende a ver y juzgar las cosas en su aspecto más positivo o más favorable.

-Orgulloso (proud)

Que tiene orgullo o soberbia.

-Jugueteón (playful)

Que juega, juega con frecuencia o es aficionado a jugar.

-Extasiado (ecstatic)

Embelesado, asombrado, fuera de sí: se quedó extasiado al contemplar la catedral.

-Exultante (elated)

Que exulta o muestra alegría u otro sentimiento con gran excitación.

-Entusiasta (enthusiastic)

Que siente entusiasmo por algo o por alguien o que se entusiasma con facilidad.

-Ilusionado (thrilled)

Despertar viva complacencia en algo.

-Dichoso (blissful)

Que se siente plenamente satisfecho por gozar de todo lo que desea o por disfrutar de algo bueno.

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante verde

-A gusto (at ease)

Se escribe a gusto. La locución con el significado de 'según conviene, agrada o es necesario' se escribe en dos palabras: Estoy muy a gusto aquí.

-Calmado (calm)

Tranquilo

-Relajado (relaxed)

Que está sereno o muy tranquilo.

-Apacible (mellow)

Que está libre de brusquedad y violencia y por ello resulta agradable o tranquilo.

-Soñoliento (sleepy)

Que tiene soñolencia o que presenta los movimientos, las sensaciones o las actitudes que son propias del que la tiene.

-Despreocupado (easygoing)

Que no se preocupa o no tiene preocupaciones.

-Seguro (secure)

Que está libre de peligro o riesgo.

-Distendido (chill)

Que es relajado o muy tranquilo.

-Reflexivo (thoughtful)

Que es capaz de reflejar.

-Complaciente (complacent)

Que pretende complacer o satisfacer los deseos de alguien.

-Contento (content)

Que está alegre, feliz y satisfecho.

-Satisfecho (satisfied)

Que siente satisfacción por un comportamiento bueno o una obra bien hecha.

-Sosegado (restful)

Que está tranquilo y en sosiego.

-Pacífico (peaceful)

Que no usa la violencia o que no es propenso a fomentar conflictos.

GLOSARIO EMOCIONAL

Cuadrante verde

-Tranquilo (tranquil)

Que está relajado o no tiene los nervios excitados.

-Afectuoso (loving)

Que implica o denota afecto.

-Agradecido (grateful)

Que agradece un favor o un beneficio recibido.

-Afortunado (blessed)

Que tiene fortuna o buena suerte

-Descansado (comfortable)

Que no exige mucha actividad o esfuerzo.

-Afectuoso (cozy)

Que es agradable, apacible y cordial en el trato.

-Realizado (fulfilled)

Efectuar, llevar a cabo algo o ejecutar una acción.

-Conmovido (touched)

Perturbar, inquietar, alterar, mover fuertemente o con eficacia.

-Equilibrado (balanced)

Que tiene equilibrio (estado de inmovilidad) o está en equilibrio.

-Desenfadado (carefree)

Que muestra soltura, desinhibición y buen humor en el trato o en las acciones.

-Serenos (serene)

Que es o está tranquilo y apacible, sin agitación, movimiento o ruido.

GRACIAS POR TU CONFIANZA

Encuentrame en mis redes sociales



maestra Sarah Mascote

