

# EL CAMINO DE LA CALMA EMOCIONAL



*Hola, soy UR PHEEL, tu guía de navegación emocional. Te acompañaré en este viaje hacia la calma.*



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

DECANATURA DEL MEDIO UNIVERSITARIO  
UR EMOTION

GRUPO DE INVESTIGACIÓN HABILIDADES PARA LA VIDA

COORDINACIÓN:  
OLGA JULIANA OJEDA ESPINEL

AUTORAS:  
KAREN TAUTIVA-OCHOA, CLAUDIA JILUETH DÍAZ-RODRÍGUEZ, ALISSON MONTES-MAHECHA

ILUSTRADOR:  
CRISTIAN D PARDO-PRIETO

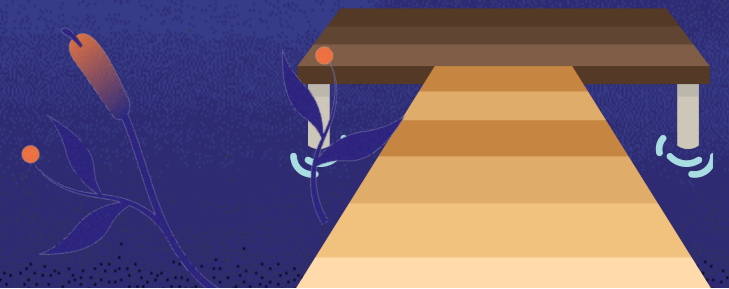
CÓMO CITAR: TAUTIVA-OCHOA, K.; DIAZ-RODRIGUEZ, C.J. Y MONTES-MAHECHA, A. (2025). EL CAMINO DE LA CALMA EMOCIONAL. UNIVERSIDAD DEL ROSARIO. GRUPO DE INVESTGACIÓN HABILIDADES PARA LA VIDA  
2025



*¿Te has sentido alguna vez  
como un barco a la deriva?*



Zarpar con UR PHEEL



*Reconociendo la tormenta*



*El mapa de navegación emocional*

A dramatic, dark sky filled with heavy, layered clouds, suggesting an approaching storm. The colors range from deep blues and greys to lighter, hazy tones where light breaks through the clouds.

*Reconociendo la tormenta*

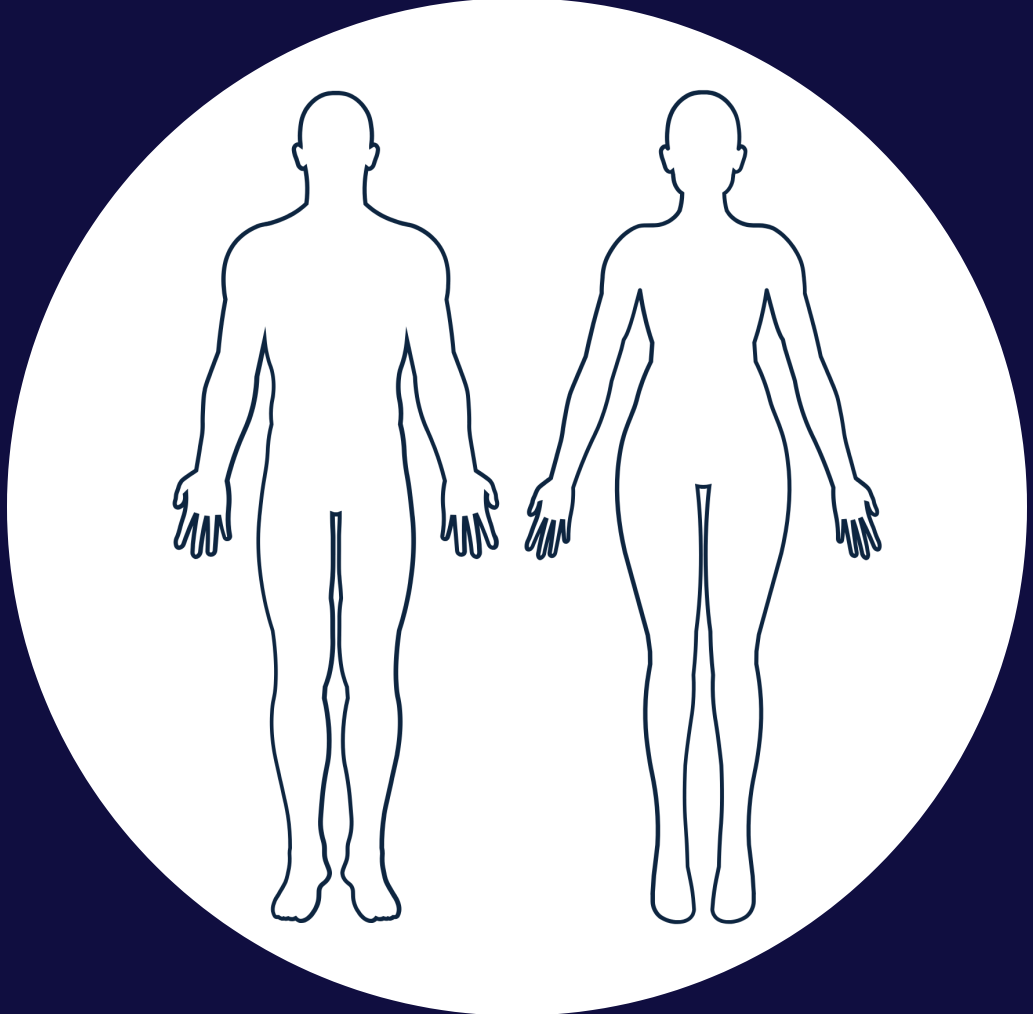




# ¡Te invito a que hagamos un escaneo corporal!

Es usual que las emociones las sientas en tu cuerpo, por eso te pregunto:  
En este momento *¿en qué parte del cuerpo sientes la emoción?*  
Ahora, en la silueta que aparece a continuación, señala con tu dedo la  
parte del cuerpo donde se representa tu sentir







# ¿Qué sientes ahora mismo?

Actividad





# ***Pensamientos y comportamientos***

***¿Qué piensas?***





Identifica lo que sientes en tu cuerpo y desde tu emoción

Escribe tus reacciones/comportamientos en tu cuaderno/hoja para que identifiques qué es lo que está alimentando la emoción





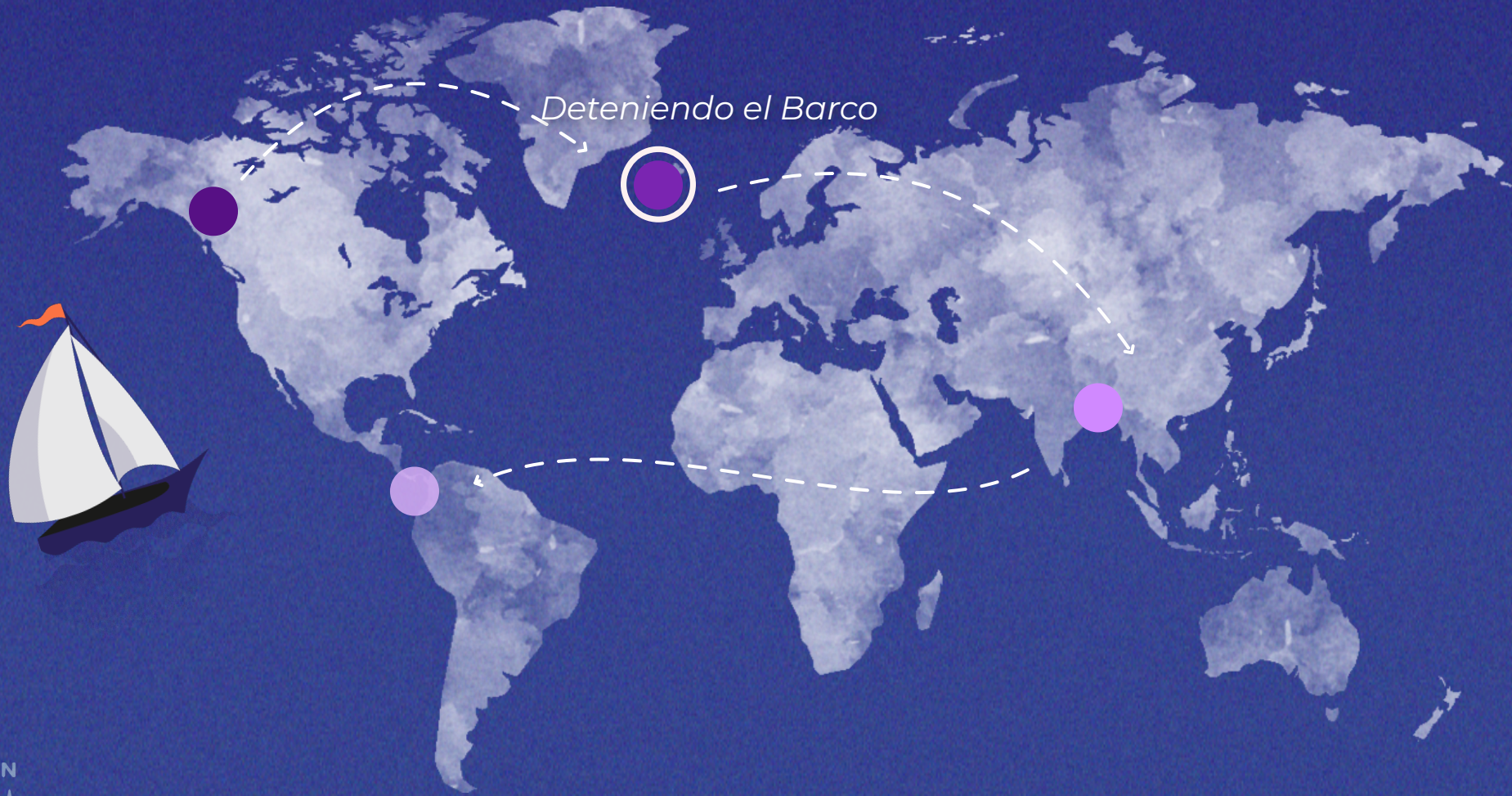
Identifica todos los pensamientos que crucen por tu mente en este momento

Escribe tus pensamientos en tu cuaderno/hoja para que identifiques qué es lo que está alimentando la emoción



The background of the image is a bright blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. The clouds are scattered across the frame, with some appearing more prominent than others. The overall tone is bright and airy.

***UR PHEEL***  
***reflexiona contigo***



*El mapa de navegación emocional*





# Tormenta de pensamientos

¿Qué pensamientos alimentan tu malestar?





# Tormenta de pensamientos

"He fallado por completo" "Cualquier otro podría hacerlo" "Esto sólo me pasa a mí"

"Cualquiera puede hacer las cosas mejor que yo" "De esta no saldré adelante"

"Esto me quedó grande" "No puedo más con esto que siento"

"He tratado hacer de todo y nada funciona" "Siempre, todo lo malo me pasa a mí"

"Nada de lo que hago está bien"



# ¿Qué pensamientos minimizarían este malestar?

"Soy resiliente, ya he pasado por momentos difíciles antes."

"No estoy solo/a."

"Puedo manejar esto, un paso a la vez."

"Tengo recursos a los que puedo recurrir."

"Esto también pasará."

"Es una oportunidad para aprender y crecer."

"Mis pensamientos no definen mi realidad."

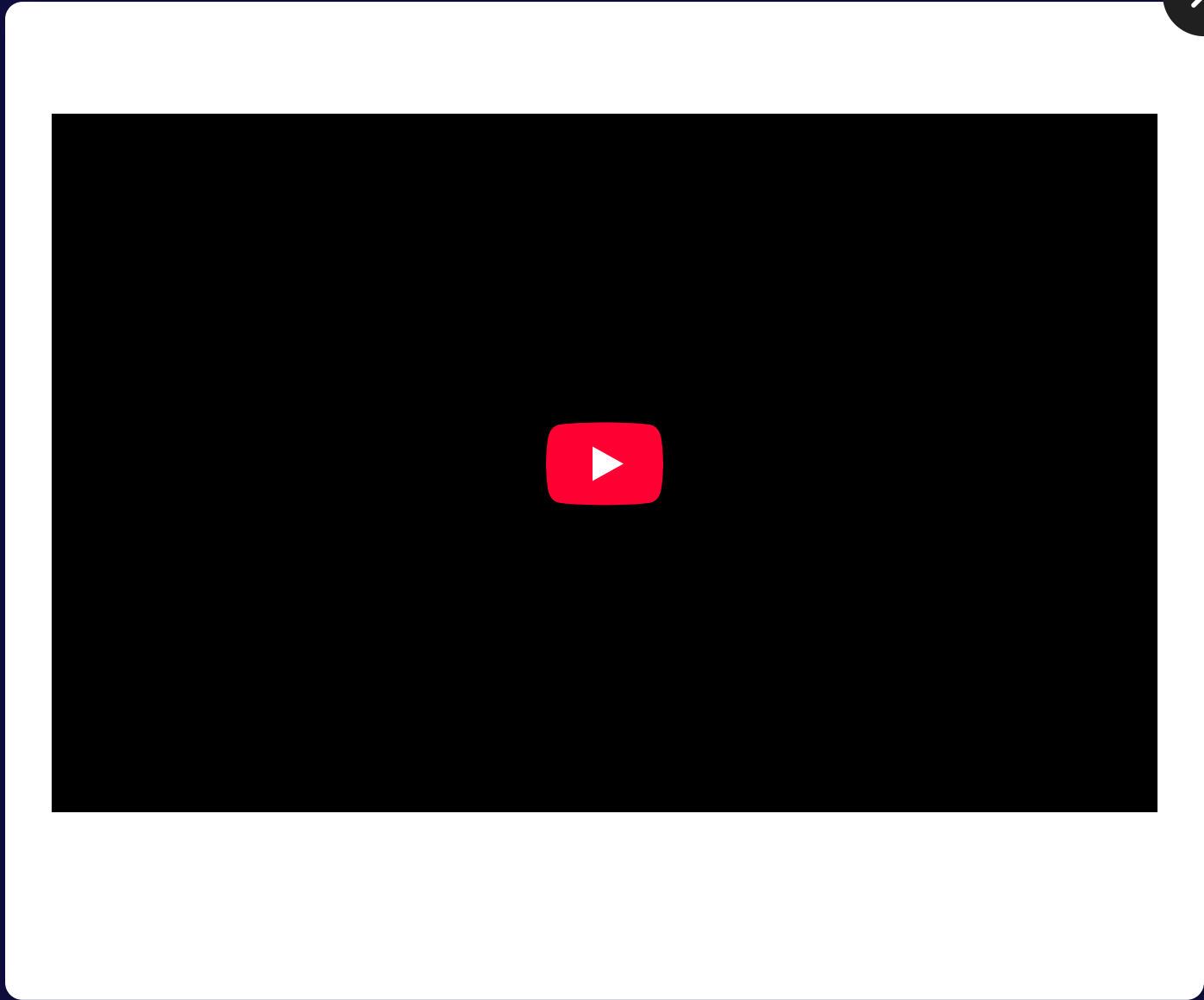
"Estoy en control de cómo reacciono."

"Estoy haciendo lo mejor que puedo."



The background of the image is a vibrant blue sky filled with soft, white, fluffy clouds. In the bottom right corner, there is a bright, multi-colored sunburst or lens flare effect, adding a sense of brightness and energy to the scene.

***Respira con  
UR PHEEL***



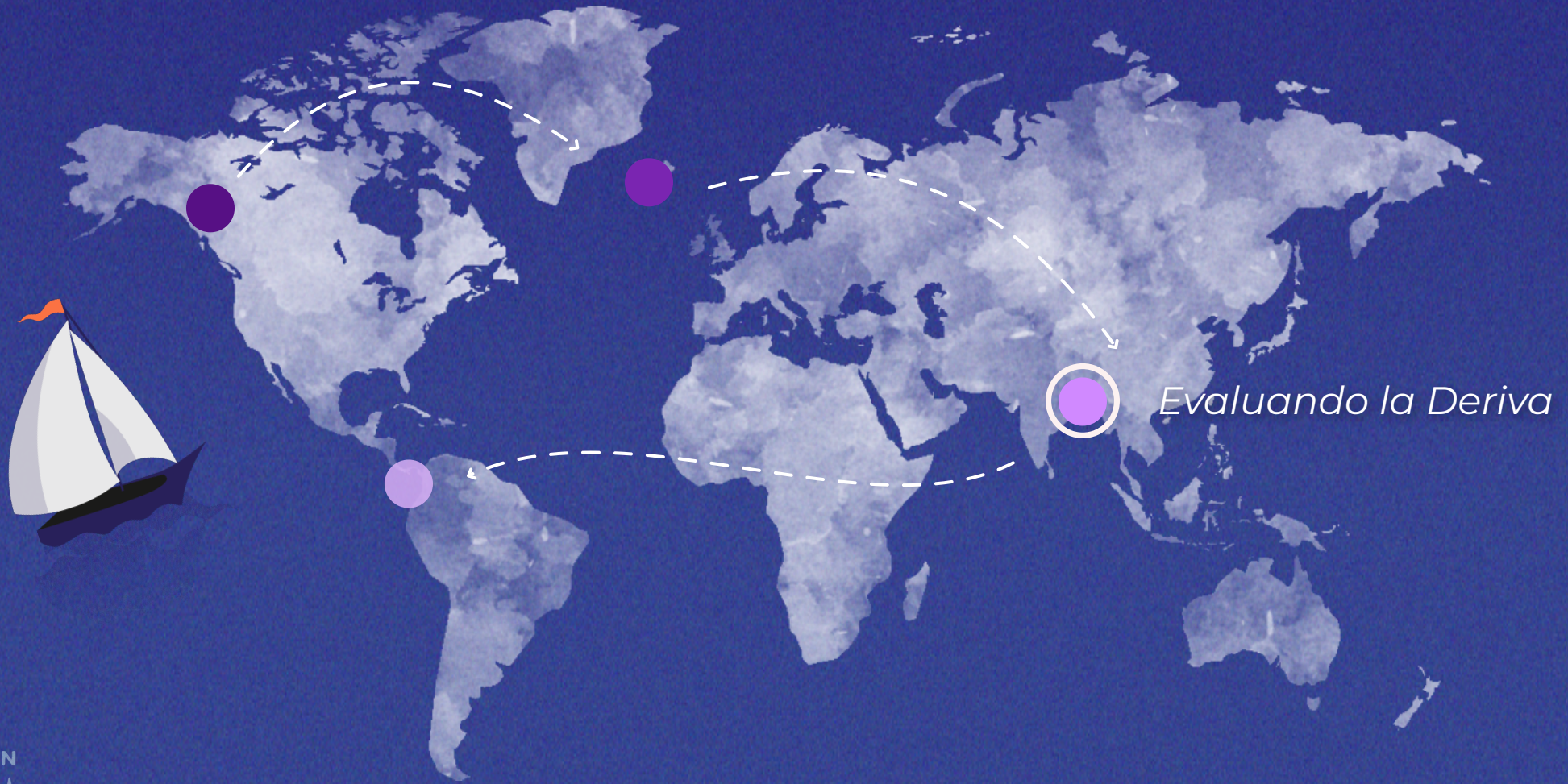


# Ejercicio de conexión

Pon una mano en tu corazón y otra en tu estómago  
Siente cómo estás aquí, presente.

Identifica qué mano se mueve más y piensa cómo tu respiración  
hace que estas se muevan





*Evaluando la Deriva*



# *El mapa de navegación emocional*



Universidad del  
**Rosario**

Decanatura del  
Medio Universitario

Psicología y  
Calidad de Vida



Centro Rosarista de Educación Emocional

# ***TERCERA PARADA***





# Desde la orilla

¿Qué desató esta tormenta?  
¿Qué historia te estás contando?





# ***Lista de preocupaciones***





Universidad del  
**Rosario**

Decanatura del  
Medio Universitario

Psicología y  
Calidad de Vida



# ***Entendiendo por qué sientes lo que sientes***



*Isla de la Comprensión Emocional*



Entiende qué suceso, situación, circunstancia, desencadenó la crisis emocional que estas viviendo y qué interpretas de lo que te pasó, es decir, cuál es tu diálogo interno sobre el tema

Escribe tu interpretación de lo que pasó en tu cuaderno/hoja y clasifícalos dependiendo de lo que está dentro de tu control y lo que no





*Navegando Hacia la Orilla*



*El mapa de navegación emocional*



Universidad del  
**Rosario**

Decanatura del  
Medio Universitario

Psicología y  
Calidad de Vida



# CUARTA PARADA





# ***Regulemos lo que sentimos***





***UR PHEEL esta  
Orgullosa de ti***



**"No solo aprendemos de lo que nos pasa, sino del costo emocional de eso que nos pasa"**

Te invito a que veas esta tormenta como una experiencia de viaje, en donde el tránsito emocional te permite aprender sobre el manejo de tus emociones



Universidad del  
**Rosario**

Decanatura del  
Medio Universitario

Psicología y  
Calidad de Vida



# REFLEXIONES DEL VIAJE BITÁCORA

*"No siempre puedes controlar el viento, pero sí puedes ajustar tus velas."*



# Referencias

- UNICEF: ABCDE Primeros Auxilios Psicológicos.  
[/www.unicef.org/colombia/media/14826/file/05-ABCDE%20Primeros%20auxilios%20psicologicos.pdf.pdf](http://www.unicef.org/colombia/media/14826/file/05-ABCDE%20Primeros%20auxilios%20psicologicos.pdf.pdf)
- Bisquerra Alzina, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. España: Editorial Síntesis, S.A.
- Mercé, M. (2005). Crisis emocionales. Amat editorial.
- Salovey, P., y Mayer, JD (1990). Inteligencia Emocional. Imaginación, Cognición y Personalidad, 9 (3), 185-211.  
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

