

CÓMO FUNCIONA RULER

APRENDIZAJE PERSONAL Y PROFESIONAL

- La puesta en práctica de RULER comienza cuando un equipo de una escuela asiste a un entrenamiento sobre los principios y herramientas de la inteligencia emocional.
- Todo el personal de la escuela participa en actividades de desarrollo de habilidades de RULER, para que puedan ser modelos a seguir e implementadores expertos de RULER para estudiantes y familias.

LA INSTRUCCIÓN EN EL AULA

- RULER continúa con el aprendizaje de los alumnos, que se alinea con el aprendizaje social y emocional y los estándares académicos.
- En la primera infancia y en la escuela primaria, RULER se integra a los planes de estudio académicos existentes.
- RULER para la escuela intermedia y secundaria se enfoca en temas apropiados para el desarrollo de la adolescencia temprana y tardía

TESTIMONIO DE PADRES

"RULER permite al niño y al padre trabajar mejor a través de los desafíos en los que incurrimos al reconocer los efectos que nuestras emociones tienen en nosotros."

"La inteligencia emocional es casi lo más importante. Los asuntos académicos son geniales, pero sin el reconocimiento emocional, las piezas no pueden unirse."

"Me gusta entender lo que están aprendiendo mis hijos; nos ayudará a unirnos mejor como familia."

**PARA
MÁS INFORMACIÓN**

www.rulerapproach.org

www.facebook.com/rulerapproach

www.twitter.com/rulerapproach

www.instagram.com/ruler_approach



RULER

**UN ENFOQUE BASADO EN
PRUEBAS PARA EL APRENDIZAJE
SOCIAL Y EMOCIONAL**

Yale Center for Emotional Intelligence

LAS EMOCIONES IMPORTAN

Las investigaciones muestran que las emociones influyen lo siguiente:

- Atención, memoria y aprendizaje
- Toma de decisiones
- Creatividad
- Bienestar mental y físico
- Capacidad para formar y mantener relaciones saludables
- Desempeño académico y en el lugar de trabajo

¿QUÉ ES RULER?

RULER es un enfoque basado en pruebas para el aprendizaje social y emocional (SEL) que apoya a la comunidad escolar completa en:

- Entender el valor de las emociones
- Desarrollar habilidades de inteligencia emocional
- Crear y mantener un clima escolar positivo



LAS HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Reconocer emociones

- Identificar emociones en uno mismo y en los demás mediante la lectura de claves verbales y no verbales

Comprender las emociones

- Conocer las causas de las emociones y cómo las emociones influyen en nuestros pensamientos, acciones y decisiones.

Usar vocabulario emocional

- Conectar una experiencia emocional a palabras de sentimientos específicos para describirla

Expresar emociones

- Conocer cómo y cuándo exhibir o mostrar nuestras emociones, dependiendo de con quién estamos, dónde estamos y lo que estamos haciendo.

Regular emociones

- Conocer y utilizar estrategias efectivas para manejar sus emociones

La investigación muestra que las habilidades de RULER ayudan a la gente de todas las edades a usar sus emociones juiciosamente, abriendo oportunidades para que tengamos éxito en la escuela en el trabajo y en la vida



CÓMO FUNCIONA RULER PARA LAS FAMILIAS

El objetivo de RULER para las Familias es conectar a las familias de los estudiantes con el trabajo que se realiza dentro de la escuela y crear un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar.

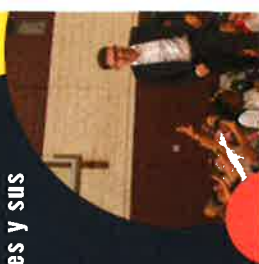
Hacemos esto así:

- Diseñando actividades apropiadas para el desarrollo para compartirlas directamente con las familias.
- Proporcionando comunicación continua sobre RULER en la escuela.
- Ofreciendo a los padres y cuidadores la oportunidad de aprender sobre RULER e inteligencia emocional.

RULER para las Familias fue diseñado para validar y ampliar el aprendizaje de habilidades sociales y emocionales en el hogar, honrar la diversidad cultural y preparar a los niños para el éxito en la vida.

“Cuando todas las personas en una comunidad escolar adoptan la idea de que ‘las emociones importan’, cuando se vuelven más hábiles con sus emociones y en sus interacciones, y cuando las escuelas y los hogares se vuelven espacios más cálidos, más seguros y de mayor apoyo, es cuando los educadores, los estudiantes y sus familias prosperan”.

--Marc Brackett, PhD
Director Fundador del Centro para la Inteligencia Emocional de Yale



Resumen de Habilidades de RULER para Familias

RULER es un acrónimo de las cinco habilidades básicas de la inteligencia emocional.

R

Reconocer las emociones

Identificar emociones en uno mismo y en los demás mediante la lectura de expresiones faciales, lenguaje corporal, tono de voz y prestar atención a señales de nuestros cuerpos

U

Comprender las emociones (Understanding)

Conocer las causas de las emociones y cómo las emociones influyen en nuestros pensamientos, acciones y decisiones

L

Usar vocabulario emocional (Labeling)

Conectar una experiencia emocional a palabras de sentimientos específicos para describirla

E

Expresar emociones

Saber cómo y cuándo exhibir o mostrar nuestras emociones, dependiendo de con quién estamos, dónde estamos y lo que estamos haciendo

R

Regular las emociones

Conocer y utilizar estrategias efectivas para manejar sus emociones

Resumen de Herramientas de RULER para las Familias

RULER utiliza cuatro herramientas para enseñar y practicar las habilidades de inteligencia

El Acuerdo



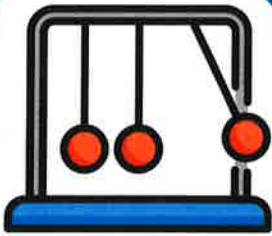
- El Acuerdo es una promesa que hacemos para actuar de maneras que nos ayuden a sentir la forma como nos queremos sentir en nuestra escuela o aula.
- Cada quien tiene una voz en la creación del Acuerdo y todos tienen la responsabilidad de hacerla cumplir.

El Medidor Emocional



- El Medidor Emocional ayuda a construir conciencia de las emociones en nosotros mismos y en los demás, expande nuestro vocabulario emocional y ayuda a manejar nuestras emociones.
- Muestra cómo las emociones tienen dos dimensiones, el grado de placidez de nuestros pensamientos y la energía de nuestros cuerpos.

El Meta-Momento



- El Meta-Momento nos enseña cómo extender el tiempo entre sentirnos emocionados y nuestra reacción.
- En lugar de ser reactivos, el Meta-Momento nos ayuda a hacer una pausa, pensar en lo mejor de nosotros mismos y elegir formas útiles de responder.

El Plano



- El Plano ofrece una serie de preguntas como guía para nuestra reflexión sobre nuestros pensamientos y emociones durante un conflicto.
- Al practicar la toma de perspectiva y la empatía, podemos tener una conversación compasiva y trabajar para restaurar la relación.

HERRAMIENTA RULER
EL ACUERDO
VISIÓN GENERAL

El Acuerdo

¿Qué es?

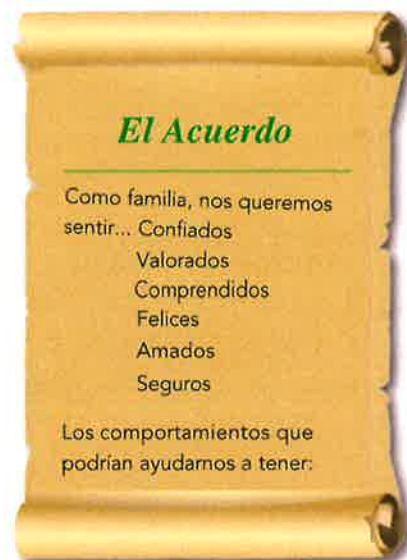
El Acuerdo del Salón de Clases es una herramienta que puede ayudarnos a crear los ambientes socioemocionales positivos y de apoyo que sabemos que son los mejores para el aprendizaje. El Acuerdo es como una promesa que nos hacemos unos a otros.

Cómo funciona:

El Acuerdo describe cómo queremos sentirnos en la escuela y qué podemos hacer para asegurarnos de que todos tengan esos sentimientos de manera más constante. Todos tienen voz en su creación y desempeñan un papel activo para darle vida. El Acuerdo se considera un documento "vivo", es decir, una vez que se crea, los maestros y los alumnos tienen el hábito de verificar el Acuerdo durante todo el año escolar.

Por qué importa:

Cuando existe un clima de apoyo emocional y relaciones cálidas entre maestros y alumnos, y de los alumnos entre sí, hay un aumento en la productividad y el bienestar, una mayor probabilidad de éxito académico y mejores resultados para los alumnos, a medida que se convierten en miembros adultos de la comunidad. Lo mismo ocurre con las familias.



El Acuerdo se guía por dos preguntas:

1. ¿Cómo te quieres sentir cuando estemos juntos?
2. ¿Cómo nos ayudaremos unos a otros a tener estos sentimientos más a menudo?

Los miembros de las aulas, las escuelas, las empresas, las organizaciones y los hogares crean y utilizan eficazmente los acuerdos o estatutos

HERRAMIENTA RULER

EL MEDIDOR EMOCIONAL

VISIÓN GENERAL

El Medidor Emocional

¿Qué es?

El Medidor Emocional es una herramienta que ayuda a gente de todas las edades a desarrollar conciencia social y de sí mismos. Ayuda a entender cómo nuestras emociones influyen nuestro pensamiento y comportamiento, y nos empodera para reconocer e identificar nuestra gama completa de emociones, y manejarlas más habilidosamente. Estas habilidades nos ayudan a llevarnos bien con los demás y tomar mejores decisiones en nuestras vidas. Las emociones pueden ser entendidas como los grados de agrado que estamos experimentando, combinados con el nivel de energía que tenemos.

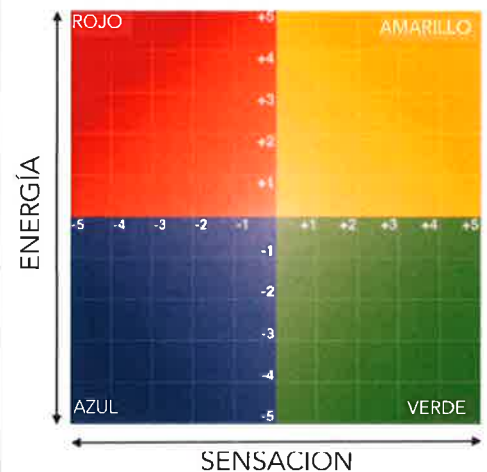
Cómo funciona:

La línea del Medidor Emocional que va de izquierda a derecha representa lo agradable que se siente una persona, desde extremadamente desagradable en el extremo izquierdo hasta extremadamente agradable en el extremo derecho. La línea del Medidor Emocional que sube y baja representa la cantidad de energía física que una persona siente en su cuerpo y mente, desde extremadamente baja en la parte inferior hasta extremadamente alta en la parte superior.

Cuando las líneas se cruzan, se forman cuatro cuadrados (cuadrantes), cada uno marcado con un color diferente. El cuadrante rojo son las emociones desagradables y de alta energía como la ira, la frustración y el miedo. El cuadrante azul son las emociones desagradables y de baja energía como la tristeza, la decepción y la soledad. El cuadrante verde son las emociones agradables y de baja energía como como la paz, el equilibrio y la serenidad. El cuadrante amarillo es el de las emociones agradables, de alta energía, como la felicidad, la alegría y el entusiasmo.

Por qué importa:

El Medidor Emocional muestra que hay un espacio para todas las emociones y que todas las emociones están bien. Incluso las emociones desagradables, aunque puedan resultar incómodas, pueden servirnos en determinadas situaciones. Parte del trabajo con el Medidor Emocional consiste en desarrollar estrategias que nos ayuden a trabajar hábilmente con algunos de esos sentimientos para lograr nuestros objetivos. Experimentar una amplia gama de emociones es parte de la experiencia humana, y ser inteligente con nuestras emociones es parte de ser emocionalmente inteligente.



Elementos básicos del Medidor Emocional:

El Medidor Emocional se compone de cuatro cuadrantes de diferentes colores, cada uno de los cuales representa diferentes tipos de sentimientos.

Azul – menor energía, grado de malestar (como tristeza o soledad)

Rojo – mayor energía, grado de disgusto (como ira o miedo)

Amarillo – mayor energía, grado de placidez (como alegría o emoción)

Verde – menor energía, grado de placidez (como incluido o relajado)

El Meta-Momento

¿Qué es el Meta-Momento?

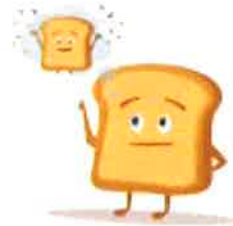
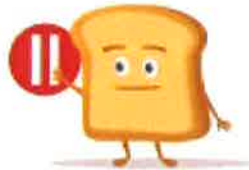
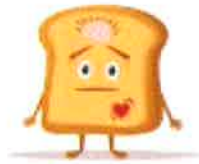
La mayoría de nosotros hemos tenido la experiencia de "perder la calma" y arrepentirnos más tarde. Por ejemplo, su hija está lloriqueando, la leche se derrama y llega tarde al trabajo. Le grita y ella se deshace en lágrimas. Más tarde, desearía haber manejado la situación de manera diferente.

Incluso en los momentos más difíciles, nuestro comportamiento no tiene por qué ser automático y reactivo. El Meta-Momento es un proceso que nos permite prolongar el tiempo desde que nos disparamos hasta que respondemos. Y tomar Meta-Momentos nos mantiene alineados con nuestros valores a lo largo del tiempo. Con la práctica, nuestras respuestas pueden ser más deliberadas y hábiles. Incluso cuando nuestras emociones son realmente "calientes", podemos tomar un Meta-Momento, hacer una pausa, recordar nuestro "mejor yo" y elegir una estrategia útil.

Practicar Meta-Momentos en el tiempo requiere intencionalidad y esfuerzo... Y vale la pena hacer un esfuerzo adicional para sentirnos orgullosos de las acciones que elegimos incluso en los momentos más desafiantes.

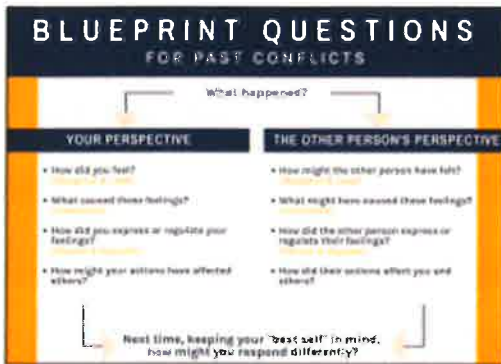
El Meta-Momento consta de 4 pasos:

1. **Sentido:** Siente que algo ha sucedido o ha cambiado en su ambiente, cuerpo, mente o comportamiento. Por ejemplo, puede notar que sus palmas están sudorosas y su mente está acelerada, o que su corazón late más rápido en respuesta a un evento.
2. **Pausa:** Usted toma la decisión consciente de hacer una pausa y tomar algunas respiraciones largas, lentas y profundas. Esto ayuda a calmar su cuerpo y mente en el momento para que pueda intentar resolver problemas de manera más efectiva.
3. **Ver su mejor yo:** Al hacer una pausa, recuerde una imagen de su "mejor yo": el yo ideal que quiere ser; la persona que es cuando sus acciones se alinean con sus valores.
4. **Estrategias y acciones:** Como su "mejor yo", usted puede elegir una estrategia de pensamiento o una estrategia de acción. Una estrategia de pensamiento podría ser recordar que hay más de una perspectiva o considerar sus objetivos más amplios (como preservar la relación). Una estrategia de acción podría ser salir a caminar, beber un poco de agua o establecer un horario para conversar más tarde. Si respondió al momento como su "mejor yo", ¡acaba de tomar un Meta-Momento!



HERRAMIENTA RULER
EL PLANO (BLUEPRINT)
VISIÓN GENERAL

El Plano (Blueprint)



¿Qué es el Plano (Blueprint)?

El Plano es una herramienta de RULER que utiliza un conjunto de preguntas para impulsar la autorreflexión y ayudarnos a resolver conflictos. Cuando usamos el Plano o Blueprint, podemos desarrollar nuestras habilidades de toma de perspectiva, experimentar más empatía y desarrollar mejores estrategias de manejo de conflictos. Con el tiempo, el uso de esta herramienta también puede ayudar a preservar las relaciones y la comunidad.

El Plano o Blueprint consta de dos partes:

Reflexión: El Plano ofrece una serie de preguntas que puede aplicar a casi cualquier situación de conflicto. Primero, responde las preguntas y luego considera las mismas preguntas a través de la lente de la perspectiva de otra persona. Por ejemplo, si tiene una disputa con un colega en el trabajo, primero debe considerar:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Cómo me sentí?
3. ¿Qué ocasionó mis sentimientos?
4. ¿Cómo expresé y regulé mis emociones?
5. ¿Cómo podrían mis actos afectar a otros?
6. La próxima vez, teniendo mi Mejor Yo en mente, ¿cómo podría responder de una forma diferente?

Entonces, usted consideraría cómo podría su colega contestar las mismas preguntas.

Al igual que aprender a tocar un instrumento musical, esto puede resultar incómodo al principio. ¡Necesita práctica! Si nos hacemos estas preguntas con regularidad cuando surgen conflictos, el proceso se vuelve más habitual.

A veces, este proceso de reflexión es todo lo que se necesita para generar un cambio en el pensamiento, generar empatía y crear más apertura a la resolución constructiva de problemas. Otras veces, con estudiantes mayores o adultos, el siguiente paso puede ser una conferencia.

Conferencia: La conferencia es un protocolo específico, cuidadosamente diseñado para integrar prácticas restaurativas e inteligencia emocional. Proporciona un espacio para que las personas se reúnan en una conversación para buscar una solución. Esta conversación es facilitada por un individuo capacitado que no está directamente involucrado en el conflicto e involucra pasos de acción acordados con el objetivo de restaurar la comunidad y las relaciones.