

# 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



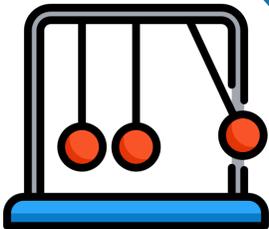
## El Acuerdo

- 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.