

## 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](http://www.rulerapproach.org)  
[www.facebook.com/rulerapproach](https://www.facebook.com/rulerapproach)  
[www.twitter.com/rulerapproach](https://www.twitter.com/rulerapproach)  
[www.instagram.com/ruler\\_approach](https://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

