

sociales y emocionales de los estudiantes y sus familias.

En este proceso, Rafael Ábrego desempeñó un papel decisivo a la hora de garantizar que las habilidades, herramientas y principios de la inteligencia emocional fueran accesibles en **PrepaTec**, aseguró este centro de Yale.

*“El faro de luz que nos está guiando es el **florecimiento humano**, utilizando el bienestar emocional para llegar a este”,* comentó Ábrego, quien ha ayudado a impactar a **35 escuelas, 27 mil estudiantes y 300 educadores** con RULER.

“Se trata de una revolución emocional. Sin un buen manejo de emociones, es muy difícil que las personas vivan en paz, con una gratitud a su existencia y tengan realmente felicidad”, explicó.

Reconocer y etiquetar las emociones

RULER es en esencia una metodología que se basa en **5 herramientas de inteligencia emocional**, cada una correspondiendo a su sigla en inglés, explicó Ábrego.

Según el experto Tec, los **puntos vitales dentro de RULER** son:

- **Recognize: Reconocer** las emociones propias, así como la de aquellos a mi alrededor y los efectos que tienen en mi persona.
- **Understand: Entender** de dónde surgen estas emociones
- **Label: Etiquetar** las emociones con precisión de acuerdo a la experiencia subjetiva que vivimos (sensación o nivel de agrado/desagrado) y nuestro nivel de energía.
- **Express: Expresar** mis emociones de maneras sanas y adecuadas a lo que siento.
- **Regulate: Regular** mis emociones para poder moverme de un punto a otro si yo así lo deseo.

*“Yo hago muchísimo énfasis en el **etiquetado de emociones**, ya que al trabajar con adolescentes, saber con sus palabras cómo se sienten, ayuda a que los podamos acompañar en su estado de ánimo”,* recalcó Ábrego.

*“Como el Español o las Matemáticas, **etiquetar las emociones es como un lenguaje que nunca nos enseñaron**”,* añadió.

Modelo RULER para etiquetar emociones width="900" loading="lazy"> Trabajar para una implementación exitosa

Ábrego relató que fue **Paulino Bernot**, actual **director nacional académico de PrepaTec**, quien se dio a la tarea de buscar socios estratégicos y dio con **Marc Brackett**.

Es así como **PrepaTec hizo un convenio con esta universidad** para que sus alumnos aprendieran, junto con sus estudios académicos, a controlar y reconocer sus emociones, para usarlas a su favor.

*“Me uní al equipo con la **tarea de implementar este programa** y como siempre en el Tec aprendimos siempre haciendo”,* comentó Rafael sobre su experiencia del proceso en sus inicios.

De acuerdo al experto, los primeros intentos se dieron en las prepas de maneras separadas, lo que los llevó a entender que la **implementación** debía de ser en "**cascada**", para asegurar que todos los involucrados entendieran el mensaje.

En el área de sistemas, Rafael se ha encargado de establecer **habilitadores tecnológicos** para poder darle **seguimiento a los 27 mil alumnos**, sobre todo durante la pandemia.

*"Los acompañamos para poder encaminarlos a que tengan una **salud socioemocional**. Lo más importante es tener un **lenguaje en común**",* explicó,

Rafael destacó como parte del proceso de implementación el uso de la **app [Mood Meter](#)**, desarrollada por Yale, a la par de actividades como el **Unplug Day**.

"Para mí, las grandes personas son las que se pueden mostrar vulnerables sin miedo a lo que les vayan a decir", reflexionó Rafael sobre lo que busca que los alumnos aprendan de RULER.

Un reconocimiento que premia a la inteligencia emocional

Para el sistema PrepaTec, el **premio Marvin Maurer** sirve como un reconocimiento hacia el equipo que hizo posible que el **cuidado de la salud emocional de todos los estudiantes** fuese posible aún en un contexto retador como el de la pandemia.

Rafael reconoció la **sorpresa** que sintió al recibir el premio en su correo y describió este proceso emocional como una **experiencia de humildad**.

*"Para mí es un gran honor que hayan pensado en nosotros para este premio. Al inicio sentí un gran orgullo, satisfacción y júbilo, pasé por momentos de duda, pero eventualmente terminé en el **agradecimiento**",* confesó.

*"Es una **celebración** a la continuidad de la vivencia de PrepaTec durante la pandemia donde mantener la **salud mental** de los alumnos era **primordial**",* añadió por su parte Dafne Tenorio, Gerente de Comunicación Institucional Nacional del Tec de Monterrey.

Tras haber ganado esta distinción, Rafael reconoce que el **trabajo de RULER no ha terminado**, esperando que en un futuro este modelo pueda ser accesible a todas las escuelas, tanto privadas como públicas, de México.

De acuerdo con el Yale Center, a medida que RULER llegue a las escuelas de todo el mundo, los líderes pueden recurrir a personas como Rafael, que han tenido un gran éxito en la **creación de conciencia y oportunidades**.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: