

“Las emociones importan”; cómo el programa RULER hace mejores alumnos



Mauricio Aguilar | Redacción Nacional

Si visitas cualquiera de los 37 campus de la PrepaTec, te encontrarás con pósters de colores para **identificar tus emociones**, cómo nombrarlas y cómo controlarlas, entre muchas otras herramientas relacionadas con la **inteligencia emocional**.

Todo esto forma parte del **programa RULER**, el **programa de inteligencia emocional** proveniente del Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, desarrollado por el Dr. Marc Brackett, y que ya está implementándose en **todas las PrepaTec del país**.

LEE MÁS:

¿QUÉ ES RULER?

Las siglas RULER significan, en inglés: Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing y Regulating (**reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular**), lo cual resume en concreto lo

que se pretende lograr con las emociones a través de este programa.

“El objetivo de RULER es crear una comunidad para que se sientan respetados, cómodos y libres dentro de su prepa”, dijo Ana Szymanski, directora de Departamento Académico de Desarrollo y Tutoría del campus Tampico.

En la PrepaTec, mientras tanto, se implementa en 3 fases principales, una por cada año de la preparatoria:

1. Yo y el Tec: para autoconocimiento y adaptación al nuevo entorno que es la preparatoria.
2. Yo y los demás: para la empatía y reconocer las emociones de los demás, y desarrollar habilidades socioemocionales.
3. Yo y mis elecciones: llevar lo anterior a la acción, y así tomar las decisiones importantes que conlleva el último año de prepa.

RULER. width="926" loading="lazy">

Además, cada preparatoria implementa actividades para la promoción del programa como el **Día RULER**, lecciones para estudiantes con actividades proveídas por Yale, talleres con los padres, y actividades propuestas por los mismos estudiantes para expresar sus emociones.

“Hay que dar al mundo permiso para sentir, empezando por nosotros como modeladores de las emociones en nuestros alumnos”, es una frase del Dr. Marc Brackett.

“RULER sirve en la vida real para saber cómo identificar y controlar tus emociones, y saber que no siempre van a ser positivas pero saber cómo regresar a ellas”. Paulina, estudiante de 4to semestre en la PrepaTec Esmeralda

¿POR QUÉ EL PROGRAMA RULER?

“La preparatoria es un periodo crítico para los adolescentes, y mucho de lo que ellos viven tiene que ver con sus emociones”, menciona Ruth Escudero, Líder Nacional del Programa Integral de Tutoría de la PrepaTec.

Es por eso que **desde el 2014**, los líderes nacionales de la PrepaTec se dieron a la tarea de **buscar un programa que les ayudara a hacer un mejor manejo de emociones entre los estudiantes de la PrepaTec**.

Gracias a esto, encontraron en el **Yale Center for Emotional Intelligence**, un aliado perfecto para implementarlo en la PrepaTec.

Y así, en el **2016**, el Dr. Marc Brackett presentó a las 37 preparatorias la adaptación del programa RULER para la PrepaTec.

Algunos de los **beneficios** que se han encontrado al **implementarlo son**:

- Crea un **mejor ambiente escolar**
- Se **fortalecen vínculos** entre estudiantes y profesores
- **Potencializa el aprovechamiento** académico
- **Promueve la orientación** hacia metas académicas

- **Eleva la satisfacción** con la escuela

“Cuando un estudiante aprende a regular una emoción, que en ese momento no le sirve, como nervios en un examen, o ansiedad al trabajar en equipo, **su rendimiento se ve impactado de una forma positiva**”, dice Karol Christian Herrera, director de Desarrollo y Tutoría de campus Puebla.

LOS 4 PILARES DE RULER

Finalmente, los estudiantes siempre pueden aprovechar los **4 pilares de RULER**; que son herramientas de identificación de emociones y autocontrol:

1. **Acuerdo emocional:** ¿Cómo me quiero sentir? ¿Qué necesitas para sentirte de esta forma?
2. **Medidor emocional:** No hay sensaciones malas ni buenas, sino identificarlas en 4 cuadrantes de colores rojo, amarillo, azul y verde. Sirve para etiquetar cómo nos sentimos.
3. **Metamomento:** detenernos para identificar cuál es nuestro mejor yo, para autocontrolarnos con lo que nos sucede día a día.
4. **Plano emocional:** La herramienta de resolución de conflictos que integra las 3 anteriores, para identificar y resolver nuestras emociones y las de los demás.

El Tec de Monterrey, además, como parte de su [programa T Queremos](#), brinda **una línea telefónica y canales digitales de apoyo emocional constante para alumnos.**

LEE MÁS: