

Desarrollan el primer salón de inteligencia emocional de la región



Mónica Cuevas | Ciudad Juárez

El **salón Ruler** es un espacio en el que estudiantes de **PrepaTec** aprenden sobre la **inteligencia emocional**, la **psicología positiva** y el programa **Ruler**. El objetivo de este programa es que los alumnos **reconozcan e identifiquen** sus emociones, entiendan las causas de ellas y logren regularlas de manera efectiva.

La idea comenzó en una capacitación del programa **Ruler a profesores**, un programa que se centra en el **desarrollo emocional, personal y profesional** de maestros y los capacitan para que puedan **educar emocional y socialmente** a los alumnos, al que asistió todo el equipo docente. Se llevaron a cabo actividades con enfoque creativo en espacios seguros para que los participantes se pusieran en contacto con sus emociones y nada interrumpiera este proceso. Esta dinámica inspiró a las **tutoras de PrepaTec** a crear el primer espacio de la región en donde los alumnos pudieran vivir las mismas experiencias y aprender sobre sus emociones.

Salón Ruler width="6000" loading="lazy">

¿El espacio realmente influye en que los alumnos tengan mayor disponibilidad para aprender sobre las emociones?

El semestre pasado, tutoras del campus realizaron una investigación en donde concluyeron que el 87% de los alumnos sí sienten una diferencia entre el salón **Ruler** y un salón convencional. Los alumnos se sienten con más libertad de experimentar con sus emociones y disfrutaban de las

actividades manuales e interactivas que realizan en este salón innovador.

“¡El salón me parece de lo mejor! Todos lo identificamos fácilmente; además de que nos encanta tener clases ahí porque es el único que tiene espacios para hacer yoga, jugar juegos de mesa e incluso acostarnos en los puffs, sin dejar de prestar atención a las clases.” cuenta Katya Pérez, alumna de PrepaTec a **CONECTA**.

El salón cuenta con tapetes para yoga, hula hoops, juegos interactivos y frases motivacionales pegadas al rededor de las instalaciones para hacer sentir a los alumnos como en casa.

salón ruler width="6000" loading="lazy">

”Siempre que vamos, nuestras tutoras nos explican algo sobre RULER y cómo medir nuestras emociones; al entrar al salón ves frases motivacionales en cada pared, por lo que siento que nos ayuda mucho a nuestro desarrollo emocional. Estoy muy agradecida con las maestras de las clases de desarrollo, porque siempre están pensando en sus alumnos y buscan lo mejor para nosotros.” concluye Katya Pérez en su entrevista para **CONECTA**.

Alumnos en salón RULER width="6000" loading="lazy">

El salón lleva en uso aproximadamente 4 semestres y es para uso exclusivo de las materias de Tutorío y Desarrollo Personal.