PrepaTec le apuesta la inteligencia emocional con su convenio con Yale

Edgar Vargas | Campus Toluca

Darle la importancia a las emociones como lo hace con el conocimiento y la generación de habilidades es lo que busca PrepaTec con la aplicación del modelo RULER.

El modelo RULER fue creado por la Universidad de Yale con el fin de impulsar la inteligencia emocional y que los alumnos conozcan lo que sienten, que lo puedan nombrar y además, implementar el compañerismo y la empatía.

PrepaTec hizo un convenio con la universidad de Yale para que sus alumnos aprendan, junto con sus estudios académicos, **a controlar y reconocer sus emociones, y a usarlas a su favor.**

Los maestros y tutores tienen en claro que “como comunidad positiva queremos que los alumnos **se integren, comparta un espacio y puedan decir lo que sienten**”, como comentó Verónica Reyes, directora del departamento de Desarrollo y Tutoría de PrepaTec Toluca.

Como parte de identidad del día RULER se ocuparon los colores distintivos del modelo, esto facilitando el nombramiento de las emociones y para la actividad donde los alumnos tenían que dibujar un corazón y dividirlo por **las emociones que dominan en su interior**.

Los colores son:

Amarillo.- Emociones intensas positivas.

Verde.- Emociones positivas en calma.

Rojo.- Emociones intensas negativas.

Azul.- Emociones pasivas negativas.

Durante el día se realizaron diversos juegos como un jenga gigante con los colores RULER, lotería y twister; esto para que los jóvenes disfrutaran un buen rato con sus amigos y principalmente **realizando equipo con alumnos de diferentes semestres**, fortaleciendo el **compañerismo**.

Otras de las actividades fueron: “¿De qué etiqueta me deshago?” donde anotaban aquellas etiquetas que tenían y que creaban barreras mentales rumbo al cumplimiento de sus metas, y como actividad principal fue **“100 estudiantes sintieron”**.

Este último juego es una versión personalizada para el objetivo del modelo RULER con preguntas respecto a los momentos en los cuales los jóvenes sienten diferentes emociones.

Mariana Salazar, alumna de 6to semestre de PrepaTec Toluca, destacó los aprendizajes que logró desarrollar.

“Saber que no estamos solos, que ***todos experimentamos estas emociones y está bien;*** *no somos los únicos que podemos estar tristes y es indispensable valorar los momentos felices”,* comentó.

En PrepaTec Toluca y Metepec, así como en el resto de las prepas del Tec, el Día RULER se usó como un nuevo motivo de **integración, de aprendizaje y una razón más para reír, competir y disfrutar un buen rato con compañeros y amigos.**

Con el hashtag #LasEmocionesSiimportan los alumnos en sus redes sociales podían compartir su vivencia en el día RULER.

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: