

Destaca experto el poder de las emociones en la educación



Aprender a dominar las emociones es algo que puede **cambiar la vida de las personas**, así lo aseguró Marc Brackett durante su conferencia en el Congreso Internacional de Innovación Educativa.

El director y fundador del Centro de Inteligencia Emocional de la **Universidad de Yale** expuso los resultados de estudios que realizó en la que alumnos y profesores sentían estrés y ansiedad.

Explicó que la solución a ese problema está en **enseñar a las personas a conocer el poder de las emociones** y aprender a manejarlas con la **Inteligencia Emocional**.

*"La meta es usar las emociones para crear una sociedad **más compasiva, innovadora y equitativa**", comentó.*



width="1232"

loading="lazy">

Destacó la importancia de saber diferenciar entre ser un **científico emocional** o un **juez emocional** para generar estrategias que nos ayuden a sacar provecho del estado de ánimo.

“El científico de las emociones está abierto, curioso y reflexivo ante las emociones; el juez es crítico, cerrado y hace caso omiso de las emociones.

*“La vida tiene que ver con buscar y encontrar estrategias para manejar tus emociones, el científico de emociones está abierto a ayudar a la gente a explorar y **encontrar las estrategias que más funcionan**”.*

Platicó que las estrategias de manejo de emociones se pueden desarrollar con base en herramientas como el acrónimo **RULER**.

En inglés pueden entenderse como **Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing y Regulating** (reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular).

*“Es **reconocer las emociones**, estar conscientes de como la gente y nosotros nos sentimos; lo segundo, es entender las causas de mis sentimientos.*

*“Hay que tener el lenguaje para **ponerle nombre a los sentimientos**; y expresar y regular las emociones, cómo quieres expresar tus sentimientos y tener las estrategias para manejarlas”, explicó.*



width="1008"

loading="lazy">

Propuso el uso del **Medidor Emocional** que funciona como una gráfica de 4 cuadrantes que representan estado de ánimo, determinado por **indicadores de energía** y el **grado placentero**.

Añadió que aspectos como los **hábitos del sueño, nutrición, relaciones sociales positivas o actividad física** también ayudan a tener una **mejor regulación de las emociones**.

“Si duermes lo suficiente, comes bien, y te mueves, vas a tener una mejor habilidad de regularte”, agregó.

Según Brackett, si las personas aprenden a dominar sus emociones, tendrían un impacto positivo en sus vidas.

“La manera en cómo la gente se siente es el impulsor de su capacidad intelectual. Las emociones son el combustible de la creatividad”.



width="1232"

loading="lazy">

Marc también urgió a dar al manejo de las emociones el valor y el peso que se merecen.

*“La **inteligencia emocional** de la gente hace una diferencia, por eso tenemos que olvidar la idea de que es una habilidad blanda, de hecho, estas cosas son más difíciles de aprender que las habilidades duras.*

*“Nuestra obligación moral es desarrollar las **habilidades en los jóvenes**, que les permita **floreecer**”, añadió.*

Dijo también que es indispensable permitir a los jóvenes el poder expresar y hablar abiertamente de sus emociones.

El conferencista destacó la alianza y trabajo que ha realizado en el modelo de aprendizaje de la **PrepaTec**.

*“Estoy muy orgulloso del trabajo que estamos haciendo en **PrepaTec**; hemos tomado **RULER**, que es nuestro aprendizaje emocional y social, y lo hemos integrado al aprendizaje en 37 prepas en todo México”, señaló.*

En entrevista previa, Karol Christian Herrera, director de Desarrollo y Tutoría de campus Puebla resalta la utilidad del método RULER.

*“Cuando un estudiante aprende a regular una emoción, que no le sirve, como nervios en un examen, o ansiedad al trabajar en equipo, **su rendimiento se ve impactado de forma positiva**”.*
dijo.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

