

Porque las emociones sí importan



Rosario Vargas | Campus Chihuahua

Con el objetivo de que los alumnos aprendan a tener un buen manejo de sus emociones, los alumnos de la preparatoria del Tecnológico de Monterrey campus Chihuahua, llevaron a cabo el día RULER.

La alianza estratégica de PrepaTec con el Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, ofrece una metodología, que tiene como propósito construir comunidades positivas.

Los alumnos realizaron diversas actividades, en las que pudieron aprender herramientas para reconocer sus sentimientos y la mejor forma de manejarlos.

El programa RULER tiene un proceso proceso que incluye: identificar los sentimientos que todos en la comunidad desean experimentar, generar estrategias que fomenten esos sentimientos y ofrecer herramientas para desarrollar el manejo adecuado de las emociones.

Con las herramientas que ofrece esta metodología, se les permite a los alumnos mantener un equilibrio entra la toma de decisiones, el éxito académico, personal y social.

Este programa, fundado por el Dr. Marc Brackett, está basado en décadas de investigación sobre Inteligencia Emocional realizadas por el Yale Center for Emocional Intelligence, Universidad de Yale.

