

¡Regula tus emociones desde casa con RULER!



Redacción por Francisco Martínez y Alejandro Montero

Estamos viviendo una etapa en donde la mayor parte de nuestras actividades cotidianas las realizamos **desde casa**, lo cual puede generar **nuevas o distintas emociones**.

*“Las emociones **importan y se contagian**”*, comentó para CONECTA Isabel Escobedo, tutora de PrepaTec Zacatecas.

Cuando estés experimentando una **emoción no muy agradable** y no sepas cómo **manejarla adecuadamente**, ¡no te olvides de **RULER!**



width="1366" loading="lazy">

RULER es un programa de **Inteligencia Emocional** creado por la **Universidad de Yale** y retomado por el **Tec de Monterrey**. RULER es un acrónimo cuyas letras definen su objetivo que es enseñar a:

Recognizing: reconocer la emoción.

Understanding: comprender la causa y consecuencias de la emoción.

Labeling: etiquetar la emoción.

Expressing: expresar la emoción.

Regulating: regular la emoción.



width="1366" loading="lazy">

Pero, ahora que nuestras **actividades cotidianas** las hacemos en casa, ¿cómo podemos **manejar** nuestras emociones de la manera **más efectiva**?

El primer paso es **reconocer y aceptar** que estás experimentando una **emoción**, pues así entenderás las causas y consecuencias de ella.

"Las emociones importan y se contagian"

Posteriormente tendrás que **etiquetar a la emoción** e identificar **cómo te sientes** respecto a ella, para así identificar qué **estrategia** usar para regular esa emoción.

*"El arte está directamente relacionado con las **emociones**, por lo que hacer una acción relacionada al arte es algo muy **benefactor**",* explica Zahira De La Fuente, tutora de PrepaTec Zacatecas.

Al experimentar una **emoción no muy positiva**, intenta regularla con una expresión de alguna de las **ramas del arte** que a ti te guste, ya sea:

- Escribir
- Dibujar o pintar
- Escuchar o hacer música
- Bailar
- Ver una película
- Tomar fotos



width="1366" loading="lazy">

Si eres alumno del Tec y requieres de apoyo **emocional, médico o nutricional**, no olvides de visitar el programa [TQueremos](#), en donde encontrarás consejos, actividades y una **línea de apoyo** las 24 horas.

Además, recuerda que el **Tec de Monterrey** cuenta con el programa [Cuida Tu Mente](#), donde podrás encontrar desde consejos en temas de salud mental, actitud positiva, hasta un calendario de actividades que incluye **yoga, mindfulness, fitness**, entre más temas.

LEE MÁS:

TE PODRÍA GUSTAR: