

# Resumen de Habilidades de RULER para Familias

RULER es un acrónimo de las cinco habilidades básicas de la inteligencia emocional.

**R**

## Reconocer las emociones

Identificar emociones en uno mismo y en los demás mediante la lectura de expresiones faciales, lenguaje corporal, tono de voz y prestar atención a señales de nuestros cuerpos

**U**

## Comprender las emociones (Understanding)

Conocer las causas de las emociones y cómo las emociones influyen en nuestros pensamientos, acciones y decisiones

**L**

## Usar vocabulario emocional (Labeling)

Conectar una experiencia emocional a palabras de sentimientos específicos para describirla

**E**

## Expresar emociones

Saber cómo y cuándo exhibir o mostrar nuestras emociones, dependiendo de con quién estamos, dónde estamos y lo que estamos haciendo

**R**

## Regular las emociones

Conocer y utilizar estrategias efectivas para manejar sus emociones