



Tus Puntos para Conversar Sobre RULER

HOJA DE CONSEJOS

¿Cómo le explicarías RULER a otra persona? Utiliza esta hoja de consejos para explicar qué es RULER, cómo funciona y cómo tu escuela puede beneficiarse de esto.

¿QUÉ ES RULER?

RULER es un enfoque basado en la evidencia para el aprendizaje social y emocional (SEL).

A través de la capacitación en el enfoque RULER, profesorado y líderes aprenden las habilidades para crear y mantener un clima emocional positivo, así como para apoyar el desarrollo individual de habilidades emocionales para estudiantes y adultos.

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES EMOCIONALES DE RULER?

El acrónimo RULER significa las siguientes habilidades emocionales:

- **Reconocer** las emociones en uno mismo y en los demás a través de expresiones faciales, lenguaje corporal, voz, comportamiento.
- **Comprender** las causas y consecuencias de las emociones en uno mismo y en los demás.
- **Etiquetar** emociones con palabras precisas y un vocabulario amplio
- **Expresar** emociones de manera diferente según el contexto, los objetivos y la cultura.
- **Regular** las emociones con estrategias efectivas y apoyar a otros en su regulación de las emociones.

¿PARA QUIÉN ES RULER?

Llevar a RULER a tu escuela significa capacitar a todos los miembros de la comunidad, comenzando por los líderes, el profesorado y el personal. Los adultos desarrollan sus propias habilidades emocionales para entrenar, modelar e implementar estas habilidades en el aula.

¿QUÉ HERRAMIENTAS Y RECURSOS OFRECE RULER?

RULER ofrece cuatro Herramientas pilares para ayudar a todos a aprender y practicar las habilidades de la inteligencia emocional.

- **El Acuerdo** construye y mantiene un clima positivo a través de un acuerdo compartido entre las personas sobre cómo quieren sentirse en el trabajo o en clase.
- **El Medidor Emocional** apoya el desarrollo de todas las habilidades de la inteligencia emocional.
- **El Meta-Momento** capacita a las personas para que respondan a emociones intensas de manera que se alineen con lo mejor de uno mismo.
- **El Plano** proporciona una estructura para resolver problemas o conflictos interpersonales con empatía y toma de perspectiva.



¿POR QUÉ LAS ESCUELAS DEBEN IMPLEMENTAR RULER?

Las escuelas implementan RULER porque quieren crear un ambiente positivo donde los estudiantes se sientan seguros para aprender y las personas se lleven bien entre sí. En este clima emocional positivo, todos pueden rendir y trabajar mejor.

Las clases y las escuelas que han implementado RULER tienen:

- climas más positivos
- menos comportamiento agresivos
- aumento de asistencia
- disminución de suspensiones

Los estudiantes de las escuelas RULER experimentan:

- menos problemas de atención
- mejor rendimiento académico
- más autonomía y liderazgo
- menos ansiedad y depresión

Las escuelas RULER también informan más calidez y conexión entre maestros y estudiantes.
