



Colegio San Agustín
M A D R I D
Agustinos

RULER CSA

RULER es un enfoque basado en la evidencia para el aprendizaje social y emocional (SEL). Se trata de un programa de **educación emocional** desarrollado y con resultados avalados por la **Universidad de Yale**.

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.

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. Todas estas razones nos han impulsado a tomar este como uno de los proyectos clave en nuestro planteamiento educativo de centro.

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

R U L E R

Reconocimiento, Comprensión, Etiquetado, Expresión, Regulación de las emociones en Familias

Consejos que todos podemos practicar para ayudar a las familias a sentirse mejor y construir relaciones más fuertes

1. **Presta atención:** Todos sentimos emociones todo el tiempo – aparecen y desaparecen – y todas son normales. Las emociones nos transmiten información importante y puede ayudarnos a conectarnos unos con otros.
2. **Experimenta tus emociones:** Nuestras emociones nos hacen personas. Aceptar y etiquetar nuestras emociones nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y tomar decisiones más inteligentes. Todos podemos entrenarnos en la capacidad para relacionarnos de una mejor manera con nuestras emociones.
3. **Habla acerca de tus emociones:** Cuando entablamos conversaciones con miembros de la familia acerca de las emociones, podemos entendernos mejor y sentirnos más cercanos unos de otros. A veces las conversaciones nos ayudan a desentrañar por qué nos sentimos así, y tener más claro cómo actuar.
4. **Escucha:** Escucha para entender, sin juzgar, negar o evitar las emociones de los demás.
5. **Sea curioso:** Ser un “científico de emociones” tanto de nosotros mismos, como de los demás, puede ayudarnos a mejorar nuestras relaciones y a entender nuestros pensamientos, sentimientos, y comportamientos. Comprender las emociones e identificar su causa es fundamental para proporcionar la mejor ayuda posible.
6. **Muestra empatía:** Todos queremos sentirnos comprendidos. Aunque no siempre estamos de acuerdo con las acciones de los otros, es importante que tratemos de aceptar y entender las emociones de los demás.
7. **Elija su respuesta sabiamente:** Experimentar una emoción es diferente a la respuesta. No tenemos por qué reaccionar inmediatamente a algo que alguien dice o hace. Podemos tomar una respiración, reconocer nuestros sentimientos, visualizar nuestro mejor yo, y elegir una respuesta de la que nos sintamos orgullosos.
8. **Recuerda que hay más de un punto de vista:** A menudo pensamos que tenemos razón, pero puede haber otras maneras de ver un problema. Esta no significa que nuestro punto de vista esté equivocado. Compartir diferentes puntos de vista dentro de la familia, puede ser saludable.
9. **Mantente conectado:** Toma tiempo todos los días para estar con los seres queridos, para hacerles saber que estás pensando en ellos.
10. **Ten el valor de reparar:** Después de una situación intensa o de un problema con un ser querido, no tengas miedo en ser el primero en tratar de arreglar la relación. Di que sientes haber lastimado los sentimientos de alguien.
11. **Sé amable:** Tus relaciones serán mejores, y cuando miras hacia atrás en tu vida, estarás contento de haber sido bueno y compasivo con los demás.

- ✓ Validar todas las emociones
- ✓ Usar un vocabulario elaborado cuando habla sobre las emociones
- ✓ ¡Sea un modelo a seguir!

Resumen de Herramientas de RULER para las Familias

RULER utiliza cuatro herramientas para enseñar y practicar las habilidades de inteligencia



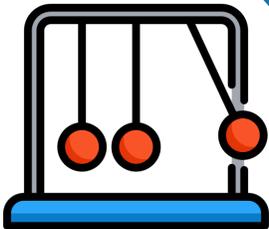
El Acuerdo

- El Acuerdo es una promesa que hacemos para actuar de maneras que nos ayuden a sentir la forma como nos queremos sentir en nuestra escuela o aula.
- Cada quien tiene una voz en la creación del Acuerdo y todos tienen la responsabilidad de hacerla cumplir.



El Medidor Emocional

- El Medidor Emocional ayuda a construir conciencia de las emociones en nosotros mismos y en los demás, expande nuestro vocabulario emocional y ayuda a manejar nuestras emociones.
- Muestra cómo las emociones tienen dos dimensiones, el grado de placidez de nuestros pensamientos y la energía de nuestros cuerpos.



El Meta-Momento

- El Meta-Momento nos enseña cómo extender el tiempo entre sentirnos emocionados y nuestra reacción.
- En lugar de ser reactivos, el Meta-Momento nos ayuda a hacer una pausa, pensar en lo mejor de nosotros mismos y elegir formas útiles de responder.



El Plano

- El Plano ofrece una serie de preguntas como guía para nuestra reflexión sobre nuestros pensamientos y emociones durante un conflicto.
- Al practicar la toma de perspectiva y la empatía, podemos tener una conversación compasiva y trabajar para restaurar la relación.

El Acuerdo

¿Qué es?

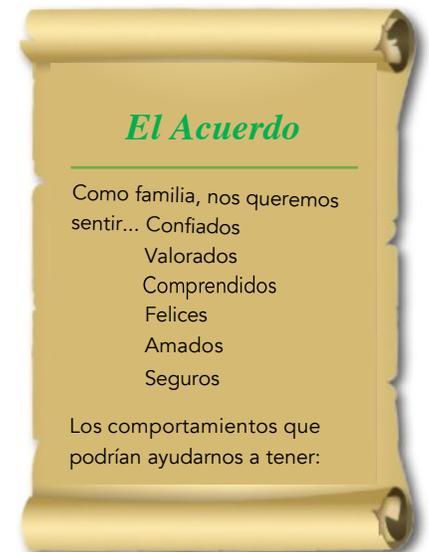
El Acuerdo del Salón de Clases es una herramienta que puede ayudarnos a crear los ambientes socioemocionales positivos y de apoyo que sabemos que son los mejores para el aprendizaje. El Acuerdo es como una promesa que nos hacemos unos a otros.

Cómo funciona:

El Acuerdo describe cómo queremos sentirnos en la escuela y qué podemos hacer para asegurarnos de que todos tengan esos sentimientos de manera más constante. Todos tienen voz en su creación y desempeñan un papel activo para darle vida. El Acuerdo se considera un documento "vivo", es decir, una vez que se crea, los maestros y los alumnos tienen el hábito de verificar el Acuerdo durante todo el año escolar.

Por qué importa:

Cuando existe un clima de apoyo emocional y relaciones cálidas entre maestros y alumnos, y de los alumnos entre sí, hay un aumento en la productividad y el bienestar, una mayor probabilidad de éxito académico y mejores resultados para los alumnos, a medida que se convierten en miembros adultos de la comunidad. Lo mismo ocurre con las familias.



El Acuerdo se guía por dos preguntas:

1. ¿Cómo te quieres sentir cuando estemos juntos?
2. ¿Cómo nos ayudaremos unos a otros a tener estos sentimientos más a menudo?

Los miembros de las aulas, las escuelas, las empresas, las organizaciones y los hogares crean y utilizan eficazmente los acuerdos o estatutos

HERRAMIENTA RULER

EL MEDIDOR EMOCIONAL

VISIÓN GENERAL

El Medidor Emocional

¿Qué es?

El Medidor Emocional es una herramienta que ayuda a gente de todas las edades a desarrollar conciencia social y de sí mismos. Ayuda a entender cómo nuestras emociones influyen nuestro pensamiento y comportamiento, y nos empodera para reconocer e identificar nuestra gama completa de emociones, y manejarlas más habilidosamente. Estas habilidades nos ayudan a llevarnos bien con los demás y tomar mejores decisiones en nuestras vidas. Las emociones pueden ser entendidas como los grados de agrado que estamos experimentando, combinados con el nivel de energía que tenemos.

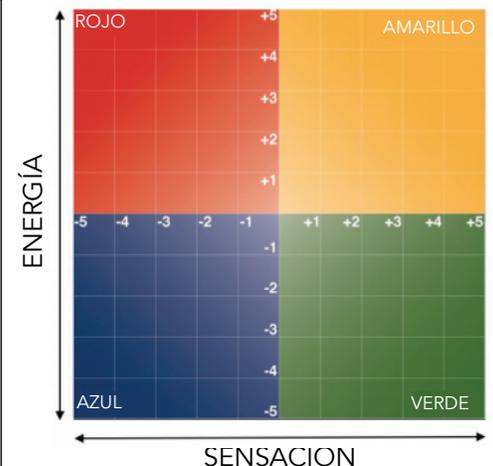
Cómo funciona:

La línea del Medidor Emocional que va de izquierda a derecha representa lo agradable que se siente una persona, desde extremadamente desagradable en el extremo izquierdo hasta extremadamente agradable en el extremo derecho. La línea del Medidor Emocional que sube y baja representa la cantidad de energía física que una persona siente en su cuerpo y mente, desde extremadamente baja en la parte inferior hasta extremadamente alta en la parte superior.

Cuando las líneas se cruzan, se forman cuatro cuadrados (cuadrantes), cada uno marcado con un color diferente. El cuadrante rojo son las emociones desagradables y de alta energía como la ira, la frustración y el miedo. El cuadrante azul son las emociones desagradables y de baja energía como la tristeza, la decepción y la soledad. El cuadrante verde son las emociones agradables y de baja energía como como la paz, el equilibrio y la serenidad. El cuadrante amarillo es el de las emociones agradables, de alta energía, como la felicidad, la alegría y el entusiasmo.

Por qué importa:

El Medidor Emocional muestra que hay un espacio para todas las emociones y que todas las emociones están bien. Incluso las emociones desagradables, aunque puedan resultar incómodas, pueden servirnos en determinadas situaciones. Parte del trabajo con el Medidor Emocional consiste en desarrollar estrategias que nos ayuden a trabajar hábilmente con algunos de esos sentimientos para lograr nuestros objetivos. Experimentar una amplia gama de emociones es parte de la experiencia humana, y ser inteligente con nuestras emociones es parte de ser emocionalmente inteligente.



Elementos básicos del Medidor Emocional:

El Medidor Emocional se compone de cuatro cuadrantes de diferentes colores, cada uno de los cuales representa diferentes tipos de sentimientos.

Azul – menor energía, grado de malestar (como tristeza o soledad)

Rojo – mayor energía, grado de disgusto (como ira o miedo)

Amarillo – mayor energía, grado de placidez (como alegría o emoción)

Verde – menor energía, grado de placidez (como incluido o relajado)

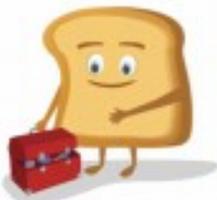
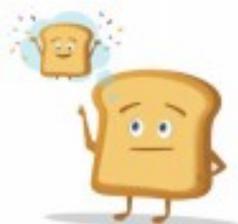
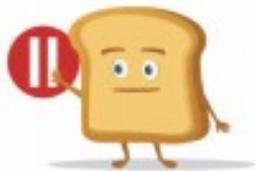
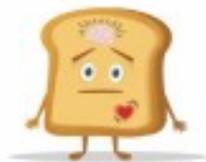
El Meta-Momento

¿Qué es el Meta-Momento?

La mayoría de nosotros hemos tenido la experiencia de "perder la calma" y arrepentirnos más tarde. Por ejemplo, su hija está lloriqueando, la leche se derrama y llega tarde al trabajo. Le grita y ella se deshace en lágrimas. Más tarde, desearía haber manejado la situación de manera diferente.

Incluso en los momentos más difíciles, nuestro comportamiento no tiene por qué ser automático y reactivo. El Meta-Momento es un proceso que nos permite prolongar el tiempo desde que nos disparamos hasta que respondemos. Y tomar Meta-Momentos nos mantiene alineados con nuestros valores a lo largo del tiempo. Con la práctica, nuestras respuestas pueden ser más deliberadas y hábiles. Incluso cuando nuestras emociones son realmente "calientes", podemos tomar un Meta-Momento, hacer una pausa, recordar nuestro "mejor yo" y elegir una estrategia útil.

Practicar Meta-Momentos en el tiempo requiere intencionalidad y esfuerzo... Y vale la pena hacer un esfuerzo adicional para sentirnos orgullosos de las acciones que elegimos incluso en los momentos más desafiantes.



El Meta-Momento consta de 4 pasos:

1. Sentido: Siente que algo ha sucedido o ha cambiado en su ambiente, cuerpo, mente o comportamiento. Por ejemplo, puede notar que sus palmas están sudorosas y su mente está acelerada, o que su corazón late más rápido en respuesta a un evento.
2. Pausa: Usted toma la decisión consciente de hacer una pausa y tomar algunas respiraciones largas, lentas y profundas. Esto ayuda a calmar su cuerpo y mente en el momento para que pueda intentar resolver problemas de manera más efectiva.
3. Ver su mejor yo: Al hacer una pausa, recuerde una imagen de su "mejor yo": el yo ideal que quiere ser; la persona que es cuando sus acciones se alinean con sus valores.
4. Estrategias y acciones: Como su "mejor yo", usted puede elegir una estrategia de pensamiento o una estrategia de acción. Una estrategia de pensamiento podría ser recordar que hay más de una perspectiva o considerar sus objetivos más amplios (como preservar la relación). Una estrategia de acción podría ser salir a caminar, beber un poco de agua o establecer un horario para conversar más tarde. Si respondió al momento como su "mejor yo", ¡acaba de tomar un Meta-Momento!

HERRAMIENTA RULER

EL PLANO (BLUEPRINT)

VISIÓN GENERAL

El Plano (Blueprint)



¿Qué es el Plano (Blueprint)?

El Plano es una herramienta de RULER que utiliza un conjunto de preguntas para impulsar la autorreflexión y ayudarnos a resolver conflictos. Cuando usamos el Plano o Blueprint, podemos desarrollar nuestras habilidades de toma de perspectiva, experimentar más empatía y desarrollar mejores estrategias de manejo de conflictos. Con el tiempo, el uso de esta herramienta también puede ayudar a preservar las relaciones y la comunidad.

El Plano o Blueprint consta de dos partes:

Reflexión: El Plano ofrece una serie de preguntas que puede aplicar a casi cualquier situación de conflicto. Primero, responde las preguntas y luego considera las mismas preguntas a través de la lente de la perspectiva de otra persona. Por ejemplo, si tiene una disputa con un colega en el trabajo, primero debe considerar:

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Cómo me sentí?
3. ¿Qué ocasionó mis sentimientos?
4. ¿Cómo expresé y regulé mis emociones?
5. ¿Cómo podrían mis actos afectar a otros?
6. La próxima vez, teniendo mi Mejor Yo en mente, ¿cómo podría responder de una forma diferente?

Entonces, usted consideraría cómo podría su colega contestar las mismas preguntas.

Al igual que aprender a tocar un instrumento musical, esto puede resultar incómodo al principio. ¡Necesita práctica! Si nos hacemos estas preguntas con regularidad cuando surgen conflictos, el proceso se vuelve más habitual.

A veces, este proceso de reflexión es todo lo que se necesita para generar un cambio en el pensamiento, generar empatía y crear más apertura a la resolución constructiva de problemas. Otras veces, con estudiantes mayores o adultos, el siguiente paso puede ser una conferencia.

Conferencia: La conferencia es un protocolo específico, cuidadosamente diseñado para integrar prácticas restaurativas e inteligencia emocional. Proporciona un espacio para que las personas se reúnan en una conversación para buscar una solución. Esta conversación es facilitada por un individuo capacitado que no está directamente involucrado en el conflicto e involucra pasos de acción acordados con el objetivo de restaurar la comunidad y las relaciones.