

PrepaTec se viste de colores con el Día RULER



Si viste la película “Inside Out” y te identificaste con los personajes; tristeza, alegría, furia o temor, podrás entender fácilmente el modelo RULER, creado por la Universidad de Yale en su Centro de Inteligencia Emocional, y con el cuál se tiene convenio en PrepaTec.

02/09/2018

Edgar Vargas | Storyteller Tec Toluca

Con información de Karla Francelli | Profesora PrepaTec Toluca

Hoy por hoy **no es suficiente desarrollar la inteligencia académica para sobresalir o para formarnos como personas integrales**, cada tipo de inteligencia es indispensable para nuestro crecimiento, así como el conocimiento y aplicación de herramientas que nos ayuden a fortalecerlas.

El modelo RULER fue creado en la Universidad de Yale con el fin de **impulsar la inteligencia emocional de los alumnos**, al exponer que las emociones son parte fundamental en las relaciones personales, la toma de decisiones, la salud y el aprendizaje.



Disfrutando actividades de Día RULER

El convenio con la Universidad de Yale se formó hace 4 años y con él se busca que los alumnos de preparatoria aprendan, de la mano de su educación académica, a identificar y controlar emociones, así como utilizarlas a su favor en sus labores diarias.

Cada año se lleva a cabo el día RULER, dedicado a que a través de juegos y actividades lúdicas, los alumnos comprendan la importancia del modelo y como aplicarlo en su día a día.

En esta ocasión el día RULER se realizó el 29 de agosto, y se le pidió a los alumnos vestir de alguno de los cuatro colores de este modelo: rojo, verde, amarillo o azul; dependiendo de la emoción con la que se sintieran identificados.

Amarillo.- Emociones intensas positivas.

Verde.- Emociones positivas en calma.

Rojo.- Emociones intensas negativas.

Azul.- Emociones pasivas negativas.



Inteligencia emocional para formar personas integrales

Junto con las diferentes actividades, **el objetivo principal del evento fue la firma del Acuerdo Emocional Generacional**, hecho por cada salón, en el cual se nombraron cinco emociones que les gustaría experimentar en clase, cómo hacerlo y qué hacer por ello.

“La intención es **generar el hábito de ser asertivo con las emociones**. No estamos acostumbrados a conocer el mundo de las emociones, pero hemos trabajado para ello y ahora somos fuertes en eso” comentó Carolina Villagrán, tutora de PrepaTec en Toluca.



Todos participamos para fomentar el control emocional

Durante el día se realizaron diversos juegos como un *jenga* gigante con los colores RULER, lotería y *twister*; todo para que los jóvenes pasaran un buen rato divirtiéndose con sus compañeros, al tiempo que aprendían a identificar emociones.

“Este tipo de actividades son las que nos interesan. Nos hacen animar a nuestros amigos para unirnos y fácilmente nos levantan el ánimo, nos sacan una sonrisa y nos cambian el día” Pamela Audirac, alumna de PrepaTec.

En PrepaTec Toluca y Metepec, así como en el resto de las prepas del Tec, el Día RULER se celebró con actividades y juegos planeados para identificar emociones y usarlas a nuestro favor en las distintas circunstancias a las que nos enfrentamos día a día.

Fotografías: Edgar Vargas | StoryTeller Tec Toluca