



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Estudio de las emociones en edades tempranas. Método RULER.

Autor/es

LORIÉN ASÍN MALLOR

Director/es

MARÍA PALOMA DE VICENTE CLEMENTE

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



Estudio de las emociones en edades tempranas. Método RULER., de LORIÉN
ASÍN MALLOR

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported. Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**ESTUDIO DE LAS EMOCIONES EN EDADES TEMPRANAS.
MÉTODO RULER.**

Autor

Lorién Asín Mallor

Tutor/es

M^a Paloma De Vicente Clemente

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

RESUMEN

Las emociones juegan un papel muy importante en la vida de cada persona, la toma de decisiones está directamente relacionada con el estado emocional en el que una persona se encuentra. Dejar la responsabilidad de las acciones a los impulsos (vehículo emocional), puede acabar traduciéndose en problemas intrapersonales e interpersonales. Educarse emocionalmente significa mejorar en salud mental, en el control de la toma de decisiones, en el autoconocimiento y en el conocimiento de los demás, consiguiendo así una vida más plena. Gracias a las investigaciones que se han realizado sobre las emociones se ha creado un concepto llamado Inteligencia Emocional, un concepto que se expande cada vez más y que llega a los centros educativos a través de programas de Aprendizaje Social y Emocional (SEL). El método RULER, una metodología que llega desde el *Yale Center for Emotional Intelligence* en EE.UU., es un tipo de programa SEL que ha llegado a La Rioja (España) desde el año 2017 y que ayuda a regular y expresar las emociones de los alumnos y alumnas y de los adultos que les rodean. Con este trabajo se pretende dar a conocer el método, haciendo un análisis de él y ofreciendo propuestas de mejora. Se concluye que RULER es un método efectivo para educar en Inteligencia Emocional a profesores y profesoras españolas, sin poder evidenciar su efectividad específicamente en La Rioja (España) y en los alumnos y alumnas y familiares españoles.

Palabras Clave: Emociones, Educación Emocional, Inteligencia Emocional, Aprendizaje Social y Emocional, RULER, Habilidades.

ABSTRACT

Emotions play a key role in everyone lives, as decision-making is directly related to one's emotional status. Leaving the fate of one's actions to impulses (emotional vehicles) can result in the development of inter and intra-personal issues. Emotional education leads to improvements in mental health, in decision-making control, in self-knowledge and in the ability to relate with others, allowing to achieve a more fulfilled life. Thanks to research carried out on emotions, the term Emotional Intelligence has been coined. This concept is widely used and has reached educative centers through Social and Emotional Learning (SEL) programmes. The RULER method, developed by the *Yale Center for Emotional Intelligence* in the USA, is a SEL programme that has reached La Rioja (Spain) since 2017. The method helps to regulate and express students

emotions as well as those of the adults surrounding them. The aim of this work is to report on such method, analyzing it and proposing possible improvements. The RULER method is shown to be effective as a mean to educate teachers on Emotional Intelligence. However, its effectiveness is not proven specifically with students and families from La Rioja.

Key Words: Emotions, Emotional Education, Emotional Intelligence, Social and Emotional Learning, RULER, Skills.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. ¿Qué son las emociones?	8
2.1.1. <i>Algunas de las principales teorías sobre las emociones</i>	9
2.2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?.....	10
2.3. Programas de Aprendizaje Social y Emocional.....	12
2.4. Yale Center for Emotional Intelligence	13
2.5. RULER	13
2.5.1. <i>¿Cómo funciona RULER?</i>	14
2.5.2. <i>¿En qué consiste RULER?</i>	16
3. OBJETIVOS.....	21
4. DESARROLLO.....	22
4.1. Aspectos relativos a las búsquedas realizadas.....	22
4.2. Datos significativos sobre la investigación.....	22
5. CONCLUSIONES.....	26
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
7. ANEXOS	31

1. INTRODUCCIÓN

“La depresión es la tercera causa principal de morbilidad y discapacidad entre los adolescentes y el suicidio es la tercera causa de defunción entre adolescentes mayores de entre 15 y 19 años” (Organización Mundial de la Salud, 2018) en todo el mundo.

Si se mira más de cerca, en La Rioja, según el Registro de Mortalidad de La Rioja en el año 2017, en el grupo de 15 a 34 años, el 50% de las defunciones se deben a las causas externas (accidentes de tráfico, suicidios, etc.) (Izco, 2018).

En el artículo *Adolescentes riojanos en el diván* del diario de La Rioja en 2016, publicaban que en España además de un millón de niños y adolescentes con patologías mentales, había 1,6 millones de menores en situación de riesgo, un panorama que no escapa de La Rioja ya que el 19,52% de jóvenes entre 13 y 18 años han asistido a consultas médicas para la atención de salud mental (Lastra, 2016).

En la conferencia *¿Se pueden educar las emociones?* del profesor Eduardo Fonseca (2019) de La Universidad de La Rioja, decía: “las personas somos de todo menos racionales, somos emocionales”. Fonseca se refería a la importancia que tienen nuestras emociones en la toma de decisiones y lo que influyen en la vida cotidiana. Datos como los de la OMS ponen en el punto de mira la mala gestión emocional intrapersonal y sus posibles consecuencias a nivel interpersonal y viceversa.

“Existe un consenso cada vez mayor sobre el hecho de que un desarrollo sano durante la infancia y la adolescencia contribuye a una buena salud mental y puede prevenir problemas de salud mental” (OMS, 2019.). Es en la infancia donde se debe comenzar a educar para la salud mental, donde se tiene que dotar de estrategias a los jóvenes para saber afrontar los nuevos problemas que se plantean en la sociedad de hoy.

Mejorar las habilidades sociales, la capacidad para resolver problemas y la autoconfianza puede ayudar a prevenir algunos problemas de salud mental, como los trastornos de la conducta, la ansiedad, la depresión y los trastornos alimentarios, así como otros comportamientos de riesgo, por ejemplo relacionados con las conductas sexuales, el abuso de sustancias o los comportamientos violentos (OMS, 2019, párr. IV).

La inteligencia emocional puede ayudar a mejorar estas habilidades y capacidades para prevenir los problemas relacionados con la salud, pero también para mejorar la sociedad desde un punto de vista moral y ético.

La Inteligencia Emocional se puede definir como la capacidad que tiene una persona para utilizar estrategias que regulen sus emociones, teniendo conocimiento

sobre ellas, reconociendo sus causas y actuando de forma satisfactoria; así como tener la capacidad de reconocer las emociones en los demás y actuar de la mejor manera posible para conseguir unas relaciones sociales plenas.

Vivimos en una época en la que el entramado de nuestra sociedad parece descomponerse aceleradamente, una época en la que el egoísmo, la violencia y la mezquindad espiritual parecen socavar la bondad de nuestra vida colectiva. De ahí la importancia de la inteligencia emocional, porque constituye el vínculo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales. Además, existe la creciente evidencia de que las actitudes éticas fundamentales que adoptamos en la vida se asientan en las capacidades emocionales subyacentes. Hay que tener en cuenta que el impulso es el vehículo de la emoción y que la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción. Podríamos decir que quienes se hallan a merced de sus impulsos –quienes carecen de autocontrol– adolecen de una deficiencia moral porque la capacidad de controlar los impulsos constituye el fundamento mismo de la voluntad y del carácter.

Por el mismo motivo, la raíz del altruismo radica en la empatía, en la habilidad para comprender las emociones de los demás y es por ello por lo que la falta de sensibilidad hacia las necesidades o la desesperación ajenas es una muestra patente de falta de consideración. Y si existen dos actitudes morales que nuestro tiempo necesita con urgencia son el autocontrol y el altruismo (Goleman, 1996, pp. 8-9).

Si se echa un vistazo a las escuelas podemos observar que claramente son un reflejo de la sociedad. Estos problemas de salud y de convivencia afectan de igual forma en los centros educativos, con la mala fortuna de ejercer un notable impacto en las personas que aún se están desarrollando, y que por consiguiente, arrastrarán en sus bases cerebrales el resto de sus vidas.

¿Qué se puede hacer para mejorar la calidad de vida y las relaciones de las personas? Con los datos que aporta la ciencia es fácil dar una respuesta: educar en inteligencia emocional. Aunque parezca tan obvio no ha sido tan sencillo hasta ahora. Tradicionalmente el sistema educativo ha tenido otros intereses para los alumnos y alumnas, como hacer personas competitivas y productivas, primando habilidades cognitivas como la memorización y descuidando las habilidades socio-emocionales de sí mismos y hacia los demás (Berbel, 2018).

Ante esta urgencia educativa, en muchos lugares del mundo ya han intentado dar una respuesta, por ejemplo en EE.UU. han creado el Social and Emotional Learning (SEL; aprendizaje emocional y social), que propone un marco integrador para coordinar todos los programas específicos que se aplican en las escuelas para el desarrollo práctico de las habilidades emocionales y sociales de los niños en un ambiente positivo y estimulante (Fernández, P., Extremera, N., 2005).

En este país son muy pocas las Comunidades Autónomas que incorporan la educación emocional en su plan de estudios, aunque cada vez se están sumando más. El Gobierno de La Rioja, aunque no haya incorporado una asignatura de educación emocional en el currículum educativo, en su página web, promovido por el *Centro de Innovación y Formación Educativa (CIFE)*, ha incorporado en la sección de Proyectos de Innovación Educativa el *Método RULER*. RULER se presenta como un método que “se basa en el entrenamiento de las habilidades emocionales mediante herramientas y habilidades que el profesorado puede utilizar diariamente e integrar en su propia programación didáctica” (Gobierno de la Rioja, 2018).

RULER es un método creado por el *Yale Center for Emotional Intelligence* en EE.UU. Tiene el enfoque de los SEL, implicando a toda la comunidad educativa. El primer objetivo que tiene es desarrollar tanto personal como profesionalmente a los profesores y profesoras, pero también a las familias, considerando que tienen que ser unos buenos modelos para los alumnos y alumnas. Como objetivo general pretende “crear un clima emocional positivo y mejorar la Inteligencia Emocional en profesores, familias y alumnos” (Yale Center for Emotional Intelligence, 2013.).

El compromiso y formación de todos los adultos que de alguna manera participan en la educación de los jóvenes es el elemento diferenciador de esta metodología en comparación con las demás. Está claro que no se puede educar en Inteligencia Emocional a los alumnos y alumnas si no se dispone de ella, o por lo menos de las herramientas necesarias para saber transmitir correctamente las estrategias que los alumnos y alumnas deben seguir para conseguirla.

Los adultos son modelos para los alumnos y alumnas, sus primeros aprendizajes son por imitación. Primero se tiene que conseguir ser un buen modelo, y no solo por ellos y ellas, sino por los adultos también, ya que lo que se quiere alcanzar es un clima positivo a nivel global. Conseguir un buen clima entre personal no docente, docentes y familias se traducirá en un mejor manejo del estrés, resolución exitosa de conflictos, relaciones más saludables, mejor salud mental y poder ser más competente en la labor, consiguiendo así una educación de mejor calidad para los más jóvenes.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ¿Qué son las emociones?

Las emociones son un objeto de estudio que lleva décadas siendo investigado, dejando una gran cantidad de teorías a su paso y abriendo un gran debate en el campo de la Psicología que se ha mantenido hasta la actualidad.

No hay una sola definición para hablar de las emociones, pero Cano-Vindel (1995) considera que una teoría general de la emoción debe considerar por lo menos estos elementos:

1) Una situación o estímulo, que reúna ciertas características o cierto potencial emocional, como generador de emociones; 2) un sujeto capaz de percibir esta situación, procesarla correctamente y reaccionar adecuadamente ante ella; 3) el significado que el sujeto concede a dicha situación; 4) la experiencia emocional que el sujeto siente en esta situación; 5) la reacción corporal; y 6) la expresión motora-observable (p. 2).

Las emociones se podrían definir como reacciones a nivel físico y psíquico que ayudan a adaptarse al medio. Lo que pretenden las emociones es que a través de estos cambios que se producen en el cuerpo se consiga sobrevivir.

Las emociones nos ayudan a seguir con vida, pero también modulan nuestras reacciones sociales. Por ejemplo, mediante las expresiones faciales de nuestras emociones. Podemos reconocer a una persona triste independientemente de que hablemos su idioma o no. Simplemente con la comunicación no verbal podemos inferir cómo se siente (Matos, s.f., párr. IX).

Existen tres tipos de canales de expresión emocional:

1. *Respuestas cognitivas-experienciales*: (sentimientos de alegría, tristeza, enfado, etc.)
2. *Respuestas fisiológicas*: (cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, etc.)
3. *Respuestas observacionales-motoras*: (sonrisa, llanto, expresiones faciales de ira, de miedo, etc.)

Aunque cualquiera de estas respuestas sea un indicador de que se está produciendo una reacción emocional no quiere decir que sean concordantes, pudiendo variar en intensidad, direccionalidad del cambio (aumento frente a disminución), momento del cambio o grado de condicionabilidad ante un condicionamiento específico (Cano-Vindel, 1995).

A partir de estos tres tipos de canales de expresión los científicos lanzan sus teorías intentando demostrar cómo se generan las emociones, habiendo discrepancias entre algunas de ellas.

2.1.1. Algunas de las principales teorías sobre las emociones

La teoría de James (1884) y Lange (1885) defiende que son los cambios fisiológicos (según James los motores también intervienen) los que generan la experiencia emocional. Cano-Vindel (1995) así lo explica:

Aquellos cambios corporales (tanto fisiológicos como motores; no sólo viscerales, como a veces se dice) que denominamos 'expresión emocional' son en realidad los que constituyen y generan la experiencia emocional. La sensación que nos producen estos cambios, en el momento en que se producen, es la emoción; que es, por lo tanto, la experiencia afectiva de una conducta refleja. De manera clara y comprometida, James ordena causalmente los distintos componentes de la emoción: situación, reacción emocional y experiencia afectiva (p 22).

Cannon, en desacuerdo con James y Lange lanza su teoría en la que defiende que las emociones y los cambios corporales se producen al mismo tiempo y no son los cambios corporales los que anteceden a la emoción (Palmero, 1996).

Otra teoría que intenta desacreditar la de James es la de Stanley Schachter y Jerome Singer que presentan un enfoque cognitivo para explicar las emociones, donde las experiencias emocionales son debidas a entidades abstractas, ideas y pensamientos y que son el resultado de procesos cognitivos que evalúan el significado del estímulo (Revista española de neuropsicología, 2004).

Existen también las teorías expresivas como la de Izard (1984), Leventahal (1979, 1982) o Bem (1972, 1974) que sostienen que son las situaciones o estímulos los que provocan la respuesta observacional-motora (fundamentalmente facial) y que ésta a su vez influye en los sentimientos, es decir, generan la experiencia emocional (Cano-Vindel, 1995).

Según Darwin, con la publicación de su libro *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales* (1872), las emociones y su expresión son innatas, aunque cabe la posibilidad de que se pueda influir en ellas mediante factores de aprendizaje. Tiene sentido que se pueda influir sobre ellas y que éstas evolucionen ya que el entorno es cambiante y hay que adaptarse a sus características (Palmero, 1996).

Que sean innatas no quiere decir que sean inmutables. Chóliz en *La expresión de las emociones en la obra de Darwin* (1995) afirma que:

Pueden modificarse, modularse por aprendizaje e incluso se puede emitir una respuesta específica aunque la reacción emocional subyacente no esté presente, o

inhibirse en el caso de que no fuera procedente manifestar tal reacción. El hecho de que la expresión de las emociones sea idéntica en todos los individuos de una misma especie se debe a que existe el sustrato anatómico y fisiológico apropiado en dichos organismos (párr. XXXV).

En la actualidad, los teóricos neodarwinistas defienden la existencia de una serie de emociones básicas, idea que está muy aceptada en la sociedad, pero que también despierta contraposiciones por parte de algunos autores como Ortony y Turner (1990) dejando el debate abierto.

Tales emociones básicas, según Chóliz (1995) se distinguirían por las siguientes características:

- Son universales en su expresión y reconocimiento. Se presentan en todos los individuos de la misma especie y cualquiera de ellos puede reconocer las emociones básicas en cualquier individuo, independientemente de factores étnicos o culturales.
- La expresión se produce sin necesidad de aprendizaje, lo que se constata en las investigaciones realizadas con niños y ciegos de nacimiento (párr. XLII)

Los requisitos que deben cumplir toda emoción básica son los siguientes (Izard, 1991, citado en Chóliz, 1995):

- Tener un sustrato neural específico y distintivo.
- Tener una expresión o configuración facial específica y distintiva.
- Poseer sentimientos específicos y distintivos.
- Derivan de procesos biológicos evolutivos.
- Tienen propiedades motivacionales y organizativas de funciones adaptativas.

2.2. ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

En estos últimos años la ciencia ha estudiado, como nunca antes, la importancia de las emociones, evidenciando el gran papel que cumplen en el día a día y a su vez a largo plazo en la vida de las personas. Los individuos que tienen la capacidad de reconocer, evaluar y gestionar sus emociones así como la de los demás, conseguirá una vida más plena y positiva que los que no sean capaces de hacerlo.

La persona que posee la capacidad de utilizar estas habilidades se dice que tienen Inteligencia Emocional. Este término fue utilizado por primera vez por dos psicólogos estadounidenses Peter Salovey y John Mayer. Publicaron un libro en 1990 titulado *Emotional Intelligence* en el que explican en qué consiste este tipo de inteligencia, generando a partir de allí una oleada de investigaciones que han provocado

una revolución en el ámbito educativo. A partir de esa obra han surgido obras de autores como Daniel Goleman, que con su libro titulado *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* en 1996, ha propulsado la idea de Inteligencia Emocional a todos los rincones del mundo.

Mayer y Salovey distinguen cuatro habilidades básicas de las que se compone la Inteligencia Emocional y que explican Fernández, P. y Extremera, N., (2005) de esta manera:

1. *Percepción emocional*: Es la habilidad que ayuda a reconocer los sentimientos propios y los sentimientos de los demás, prestando atención a señales como el tono de voz, la expresión facial o los movimientos corporales. Ser conscientes del estado físico y cognitivo en el que te encuentras, así como reconocer honestamente y con sinceridad las emociones expresadas por los demás.
2. *La facilitación o asimilación emocional*: Es la habilidad con la que se tiene en cuenta el estado emocional en el que uno se encuentra, conociendo la posible influencia que hace ese estado emocional en la toma de decisiones y en la percepción de las cosas. También ayuda a focalizar la atención en lo que realmente importa. Además te hace consciente de si es un buen momento para realizar una acción o no.
3. *La comprensión emocional*: Es la habilidad que implica el desglose del amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. También implica conocer la posible causa del estado anímico así como las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente esta habilidad te da la capacidad de conocer la combinación de las emociones, dando lugar a las llamadas emociones secundarias, como pueden ser los celos. De igual forma ayuda a interpretar el significado de las emociones complejas, como puede ser una emoción que conforme va pasando el tiempo va derivando en otra (un ataque de ira, que deriva en culpabilidad, remordimiento, pena...).
4. *La regulación emocional*: Es la habilidad que permite estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Esta habilidad también incluye la capacidad de regular tus emociones, moderando las negativas e intensificando las positivas; y regular las emociones de los demás. Es por tanto la habilidad más complicada de adquirir ya que requiere de un gran

conocimiento y control intrapersonal e interpersonal, consiguiendo un crecimiento emocional e intelectual conforme se va desarrollando.

Los alumnos y alumnas tienen que enfrentarse diariamente a situaciones en las que tienen que recurrir a este tipo de habilidades para adaptarse adecuadamente a la escuela, sin embargo, estas estrategias no solo van a beneficiar a los estudiantes, sino que también es beneficioso para los profesores y profesoras.

Consiguiendo un clima emocional positivo los aprendizajes serán más efectivos. Fonseca (2019) parafraseaba una cita de Platón diciendo: “La disposición emocional del alumno (y profesor) determina su habilidad para aprender (y enseñar)”.

2.3. Programas de Aprendizaje Social y Emocional

En 1994, se funda CASEL (Consortium for the Advancement of Social Emotional Learning), y más tarde, en el 2001 (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) con el objetivo de potenciar la educación emocional y social en EEUU. Su misión es ayudar a conseguir que el aprendizaje emocional y social sea una realidad a lo largo de toda la etapa escolar. A través de la investigación, la práctica y las administraciones, la institución quiere asegurarse que los estudiantes se conviertan en personas responsables, comprensivas y equilibradas para construir una sociedad mejor. (Vázquez de Prada, 2005, p.38).

Los programas SEL se basan en el desarrollo de cinco competencias emocionales: “(a) *habilidades de autoconsciencia*; (b) *manejo emocional*; (c) *consciencia social*; (d) *relaciones interpersonales* y (e) *toma de decisiones responsable*” (Durlak, Domitrovich, Weissberg, y Gullotta, 2015, citado en Castillo-Gualda, García, Pena, Galán y Brackett, 2017). Dichas competencias están definidas y contrastadas de alguna forma en el *modelo de habilidad de la IE* (Mayer y Salovey, 1997), donde se elabora un constructo científico en el que se pueden evaluar estas competencias de forma sencilla (Castillo-Gualda et al., 2017). Los programas SEL tienen muy presentes las aportaciones de Salovey y Mayer, los cuales consiguieron crear un modelo estructurado y debidamente fundamentado sobre la Inteligencia Emocional, que hasta entonces aún nadie había dado nombre.

Las conclusiones de Linda Lantieri (2008) sobre estudios de investigación de calidad, han demostrado que los estudiantes de las escuelas que utilizan un plan de estudios SEL (aprendizaje socio-emocional) mejoran significativamente en sus actitudes hacia la escuela, su comportamiento y su rendimiento académico. Casi 30 estudios han demostrado que los programas SEL resultan en mejoras en las calificaciones en un promedio de 14% más que los alumnos que no obtienen

habilidades SEL. Además, el impacto de los programas SEL parece ser de larga duración (Vázquez de Prada, 2005, p.80).

2.4. Yale Center for Emotional Intelligence

El Centro de Inteligencia Emocional de Yale realiza una investigación rigurosa sobre el poder de las emociones. Creamos programas que enseñan inteligencia emocional a niños y adultos para que tengan las habilidades que necesitan para tener éxito en el hogar, la escuela, el trabajo y en sus comunidades. (Yale Center for Emotional Intelligence, 2013, párr. I).

Peter Salovey fue el fundador hace más de 25 años, que junto a su colega John Mayer combinaron y vincularon el estudio de las emociones y el comportamiento con el estudio de las emociones y el pensamiento.

A día de hoy continúa su legado y es Marc Brackett el actual Director, que bajo su liderazgo intentan transformar escuelas con el espíritu que siempre ha caracterizado al Yale Center for Emotional Intelligence, aplicando sus extensas investigaciones y experiencia en su labor. El Yale Center for Emotional Intelligence (2013) explica en su página web su trabajo, y se interpreta que:

Hoy llamamos al trabajo que hacemos en las escuelas RULER. Es un enfoque para enseñar inteligencia emocional en las escuelas que fue inspirado por Marvin Maurer, un maestro que desarrolló un programa de alfabetización emocional a principios de los años setenta. Al asociarnos con maestros experimentados, creamos un enfoque basado en investigación y probado en el campo que podría integrarse de manera efectiva en un día escolar regular en toda la escuela. Las rigurosas evaluaciones de RULER han demostrado que mejora el rendimiento académico y las habilidades sociales de los estudiantes, y que tiene el poder de transformar las aulas de clase para que sean más solidarias y estén más centradas en los estudiantes (párr. VI).

2.5. RULER

“RULER es un enfoque basado en la evidencia para el aprendizaje social y emocional (SEL) desarrollado en el Centro de Inteligencia Emocional de Yale” (Universidad de Yale, 2019).

RULER apoya a toda la comunidad escolar entendiendo el valor de las emociones, construyendo las habilidades de la Inteligencia Emocional y creando y manteniendo un clima escolar positivo (Universidad de Yale, 2019).

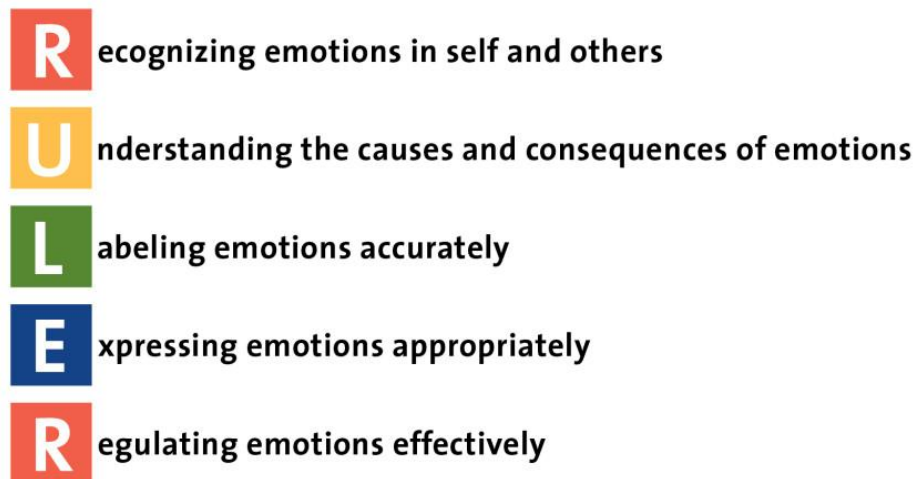


Figura 1. Habilidades RULER. (De Soroa, 2017).

Traducidas al castellano y según la Universidad de Yale (2019), las habilidades consisten en:

- **Reconocer** emociones en uno mismo y los demás.
- **Comprender** las causas y consecuencias de las emociones.
- **Etiquetar** emociones con un vocabulario matizado.
- **Expresar** emociones de acuerdo a las normas culturales y el contexto social.
- **Regular** emociones con estrategias útiles.

2.5.1. ¿Cómo funciona RULER?

En primer lugar se comienza con el aprendizaje personal y profesional del personal del centro. Se asiste a un instituto de capacitación sobre los principios y herramientas de la Inteligencia Emocional. Con el apoyo de un entrenador cualificado y material online, el personal puede continuar formándose a distancia, realizando diferentes actividades RULER (Universidad de Yale, 2019).

Se continúa insertando en el currículo académico existente las instrucciones del aula, que se llevarán a cabo de manera transversal. Las familias se deben comprometer a apoyar lo que los estudiantes aprenden en el centro, utilizando un lenguaje correcto y cotidiano (Universidad de Yale, 2019).

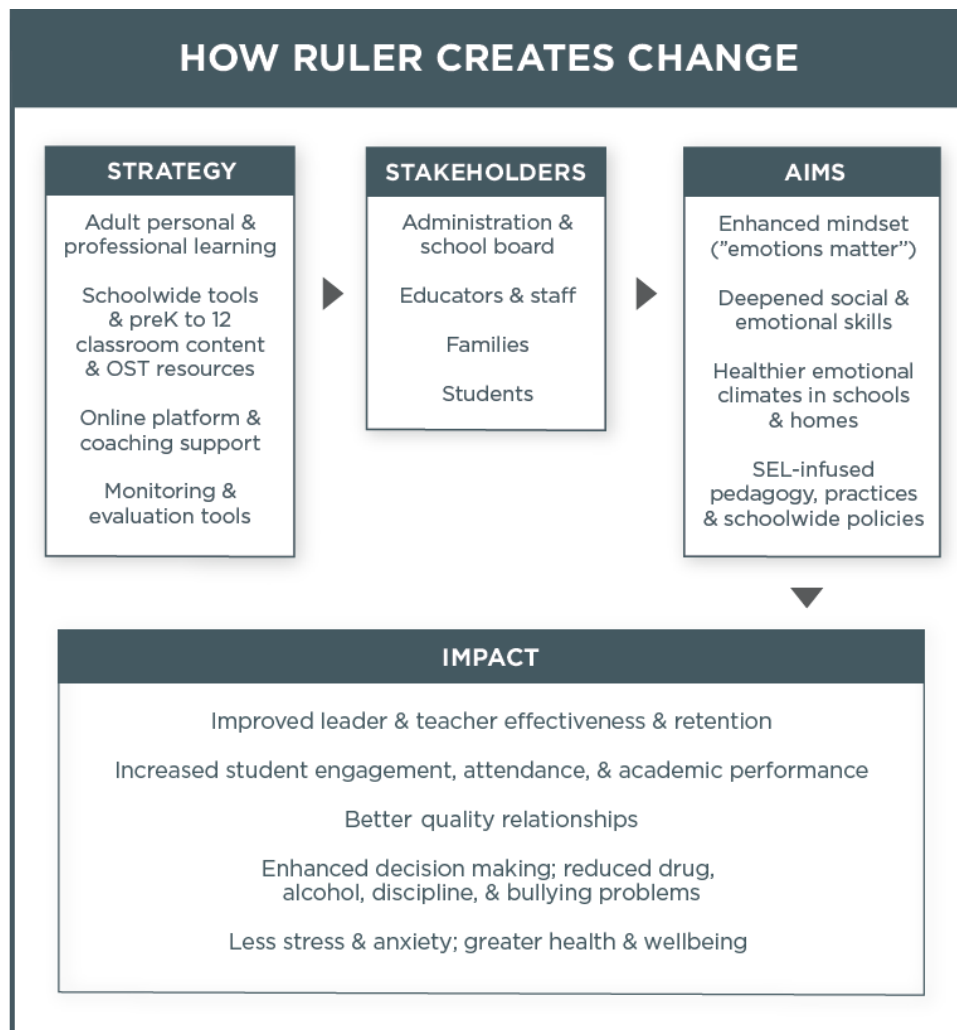


Figura 2. Cómo se crea el cambio con RULER (Universidad de Yale, 2019)

Desde el *Centro de Innovación y Formación Educativa (CIFE)* de la *Consejería de Educación, Formación y Empleo* del Gobierno de La Rioja se obtiene la información del funcionamiento del método RULER en La Rioja:

En España no existe un instituto de capacitación, es Ruth Castillo Gualda, coordinadora del proyecto RULER en España y México, la encargada de desplazarse por todos los centros del país que deciden incorporar el método en sus escuelas. Ruth es la persona que imparte la formación, siendo la formación presencial de 14 horas (en el curso 2018-2019 se incluyen las 2 horas de formación a través de videoconferencia, Ruth asistió presencialmente) y 4 horas de evaluación en una sesión también presencial (*Ver Anexo 1*).

Los centros que deciden llevar a cabo la metodología RULER deben enviar una solicitud de participación en la convocatoria de los Proyectos de Innovación Educativa (PIE) cumplimentados por la dirección del centro (*Ver Anexo 2*).

La convocatoria que hace pública la *Consejería de Educación, Formación Y Empleo* recoge las BASES por las que se rige el método, siendo de vital importancia el conocimiento de este documento para la implementación del programa RULER en los centros (*Ver Anexo 1*).

El primer año que el centro lleva a cabo el proyecto, el CIFE se coordina junto a la entrenadora certificada de RULER para el seguimiento y control de la asistencia a la formación (para una información más detallada *Ver Anexo 1*).

En La Rioja son 10 centros los que han llevado a cabo el proyecto en el curso escolar 2018-2019 (*Ver Anexo 3*), siendo 5 el mínimo de solicitudes que se exige para poder implantarlo en la Comunidad Autónoma.

2.5.2. ¿En qué consiste RULER?

A. Primer Nivel

RULER utilizada, en un primer nivel, cuatro herramientas básicas para desarrollar las habilidades de Inteligencia Emocional:

1. Acuerdo Emocional (Ver Anexo 4):

El Acuerdo Emocional es el “primer paso para la implementación del programa RULER; los estudiantes, profesores y demás personal del centro, desarrollan una declaración con la que se comprometen a mantener un ambiente de aprendizaje y trabajo óptimo” (Gobierno de la Rioja, 2018) (*Ver Anexo 1*). Es como un contrato que se crea entre toda la comunidad y que responde a esta serie de preguntas:

- ¿Cómo queremos sentirnos en la escuela todos los días?
- ¿Qué haremos para tener estos sentimientos de manera consistente y crear un ambiente de aprendizaje positivo?
- ¿Cómo vamos a prevenir y manejar el conflicto y los sentimientos no deseados?

Una vez que se responden las tres preguntas, el Acuerdo Emocional está escrito o mecanografiado, firmado por todos en el grupo, y publicado en algún lugar visible para que pueda ser referido y revisado para enmiendas según sea necesario (De Soroa, 2017).

2. *Medidor Emocional (Ver Anexo 5):*

Es un cuadrante en el cual se debe situar cada persona dependiendo del estado emocional en el que se encuentre. Es una herramienta para tener conciencia de qué emoción se está viviendo, etiquetarla y tener la posibilidad de hacer un seguimiento a lo largo del día de cómo afecta ese estado en la toma de decisiones. Es importante trabajar el vocabulario de las emociones para saber etiquetarlas correctamente, eso ayudaría a la autoconsciencia y ser consciente de los demás.

Las personas se situarán en el eje X (horizontal) dependiendo de si su sentimiento es desagradable o agradable, valorándolo en una escala de -5 a 5. Es importante no matizar si es una emoción buena o mala, hay que ceñirse al sentimiento que produce, entendiendo todos ellos como estados naturales y por lo tanto respetables.

En el eje Y (vertical) se situarán en una escala de -5 a 5 dependiendo de la energía que se siente en el interior del cuerpo.

Para situarse, cada persona debe plantearse cinco preguntas (Método RULER-El medidor emocional, 2017):

- ¿Cómo me siento en este momento?
- ¿Por qué me siento de esta manera?
- ¿Qué palabra puedo emplear para describir mi emoción?
- ¿De qué forma expreso mi emoción?
- ¿Qué estrategia voy a utilizar para aprovechar mi emoción?

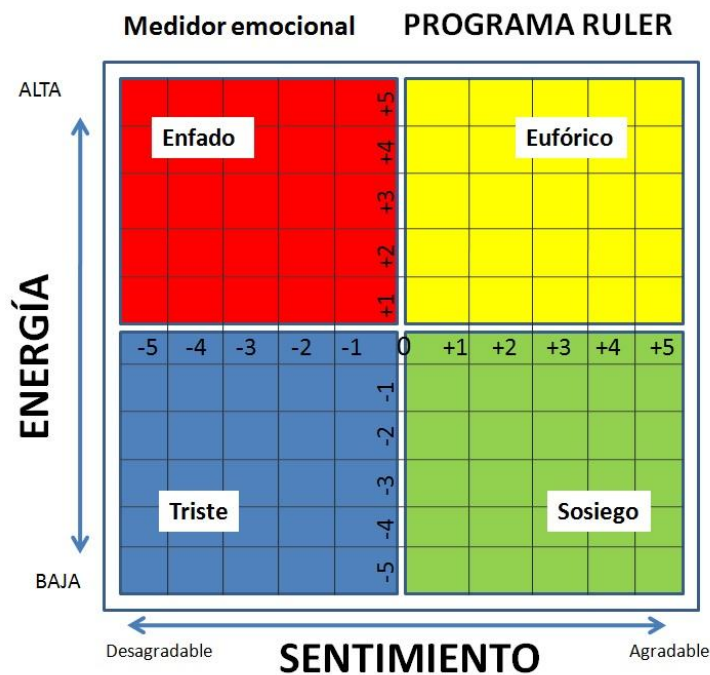


Figura 3. Medidor Emocional. (De Soroa, 2017).

3. Meta-Momento (Ver Anexo 6):

El Meta-Momento es un breve paso atrás de la situación que provoca una emoción especialmente intensa y/o inadecuada en el que la persona se detiene y piensa antes de actuar, preguntándose: *¿Cómo reaccionaría mi “mejor yo” ante esta situación?*, *¿Qué estrategia puedo usar para que mi conducta refleje lo mejor de mí?* Con el tiempo y con la práctica, los alumnos y alumnas y profesores y profesoras sustituyen sus conductas ineficaces por conductas emocionalmente y socialmente más adecuadas y se va adquiriendo más y mejor competencia y autonomía para enfrentar situaciones más complejas (De Soroa, 2017).

Ese “yo ideal” se refiere a las cualidades que uno quiere promover y por las que uno quiere caracterizarse dentro de un contexto determinado, y asociado a eso, con esta herramienta, se trabajarían las estrategias efectivas para manejar y gestionar las emociones (Entrevista a Ruth Castillo-Educación emocional, 2018).



Figura 4. Meta-Momento. (De Soroa, 2017).

4. *Blueprint (Herramienta de promoción de la empatía) (Ver Anexo 7)*

Es una herramienta para promover la empatía y la toma de perspectiva hacia el resto. Sigue una serie de pasos para reconocer y comprender no solo emociones en uno mismo sino también en los demás, ser consciente de las consecuencias que pueden tener los actos hacia uno mismo y hacia los demás y por último trabajaría la coorregulación emocional, es decir, no solo gestionar las emociones a nivel intrapersonal sino también a nivel interpersonal (Entrevista a Ruth Castillo-Educación emocional, 2018).

Solve problems with The Blueprint

Describe	What happened?	
RULER Skill	Me	Other Person
Recognize & Label	How did I feel?	How did ____ feel?
Understand	What caused my feelings?	What caused ____'s feelings?
Express & Regulate	How did I express and regulate my feelings?	How did ____ express and regulate his/her feelings?
Reflect & Plan	What could I have done to handle the situation better? What can I do now?	

© 2014 RULER, LLC. RULER is a trademark of the University of Minnesota.

Figura 5. Blueprint. (De Soroa, 2017).

B. Segundo Nivel

Tras este primer nivel donde se encuentran estas cuatro herramientas pilares básicas encontraríamos un segundo nivel donde se trabaja la alfabetización emocional de manera transversal incluida en el currículo de diversas asignaturas. Con esta alfabetización se ampliaría el abanico de palabras para describir los estados emocionales, perfeccionando así las habilidades de Inteligencia Emocional. (Entrevista a Ruth Castillo-Educación emocional, 2018).

3. OBJETIVOS

El objetivo principal del trabajo es realizar un análisis del método RULER como una estrategia científicamente probada para educar en Inteligencia Emocional en colegios de La Rioja.

Realizando este análisis se plantean otra serie de objetivos más específicos:

- Dar a conocer la necesidad que hay de educar en Inteligencia Emocional a día de hoy para conseguir tener una vida más plena.
- Investigar sobre las emociones y remontarse a sus primeros estudios para entender las bases sobre las que se cimienta el concepto de Inteligencia Emocional.
- Elaborar un estudio sobre el método RULER para conocer su origen, sus fundamentos y su efectividad.
- Conocer la aplicación del método RULER en La Rioja.
- Contribuir al estudio de la educación en emociones para concienciar y motivar al mayor número de personas sobre la importancia de educar en Inteligencia Emocional.
- Elaborar propuestas de mejora de RULER.

4. DESARROLLO

4.1. Aspectos relativos a las búsquedas realizadas.

Para la realización de este trabajo la base de datos que se ha consultado es Dialnet, de la cual se recogen la mayor parte de los artículos científicos referenciados.

Se ha contactado vía correo electrónico con la coordinadora del proyecto RULER en España y México, Ruth Castillo Gualda, la cual ha proporcionado material científico relevante.

Se ha obtenido información de primera mano del *Centro de Innovación y Formación Educativa* de la *Consejería de Educación, Formación y Empleo* del Gobierno de La Rioja.

Se han consultado páginas web de gran relevancia para la posible realización de este trabajo, por ejemplo la página web del Yale Center for Emotional Intelligence.

También se han consultado otras fuentes imprescindibles para la posible elaboración que han sido seleccionadas por criterio personal (Youtube, blogs de profesionales...)

4.2. Datos significativos sobre la investigación

Uno de los objetivos que se planteaban era conocer la efectividad del método RULER. Varios estudios corroboran su evidencia, sobre todo en el ámbito americano en el cual se han realizado más investigaciones (*Ver Anexo 8*). Los estudios publicados por el Yale Center for Emotional Intelligence (2013) muestran del método RULER que:

- Los alumnos que utilizan RULER tienen un mejor rendimiento académico.
- Mejora el clima escolar.
- RULER aumenta la inteligencia emocional y las habilidades sociales de los estudiantes.
- RULER disminuye la ansiedad y la depresión.
- Los estudiantes que utilizan RULER tienen menos probabilidades de acosar a otros estudiantes.
- Los estudiantes que utilizan RULER tienen mejores habilidades de liderazgo y atención.
- Los maestros tienen mejores relaciones con los estudiantes, menos agotamiento, mejores relaciones con la administración y son más positivos a la hora de enseñar (párr. I).

En España se han realizado dos investigaciones sobre la influencia de habilidades emocionales en profesores y profesoras españolas, utilizando como herramienta SEL el método RULER:

El primer estudio es sobre *Resultados preliminares del método RULER en la inteligencia emocional y el compromiso laboral de profesores Españoles* (Castillo-Gualda, et al., 2017) con una muestra de 54 profesores y profesoras de 2 centros privados de la Comunidad Autónoma de Madrid (España), estando uno en condición experimental con RULER y estando el otro en condición de control, se hizo una evaluación con el test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso (MSCEIT). Los resultados demostraron que:

En vista de los resultados obtenidos, las diferencias obtenidas señalan que el método RULER consiguió aumentar las habilidades de IE y las variables relacionadas con el bienestar laboral en el grupo que recibió el entrenamiento SEL, mientras que en el grupo control, la puntuación en dichas variables decreció (...), el método RULER impacta positivamente en las competencias de IE, concretamente para comprender la información emocional y el entendimiento de las causas y consecuencias de las emociones, el uso de un vocabulario emocional amplio, así como la adquisición de un repertorio de destrezas para manejar las emociones. Por otro lado, parece que frena la disminución de la percepción emocional, y ha sido efectivo para la promoción de variables laborales positivas (...). No obstante, no se obtuvieron diferencias significativas en los niveles de burnout. (Castillo-Gualda, et al., 2017, p.655-656).

La segunda investigación, que a su vez realiza dos estudios en ella, trata sobre *The Role of Emotional Regulation Ability, Personality, and Burnout Among Spanish Teachers* (Castillo-Gualda, Herrero, Rodríguez, Brackett y Fernández, 2018) y tiene una muestra de 243 profesores y profesoras de 54 colegios públicos españoles que accedieron voluntariamente a participar. El estudio muestra los efectos de la ERA (Emotional Regulation Ability), las habilidades de regulación emocional, en la personalidad y el burnout (desgaste laboral). En el primer estudio con 237 profesores y profesoras, para medir el burnout se utiliza la versión española de Maslach Burnout Inventory–Educators Survey (Maslach, Jackson, & Leiter, 1996) y para la personalidad se emplea la versión española del Big Five Inventory (Benet-Martínez & John, 1998) que consideraba cinco dimensiones de la personalidad: apertura a nuevas experiencias, responsabilidad, extraversión, amabilidad e inestabilidad emocional. Para la ERA se utiliza la sección de control de emociones de la versión española del Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test (Version 2.0; Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios,

2003; Spanish validation, Extremera & Fernández-Berrocal, 2009). En el segundo estudio utilizan una muestra de 59 profesores y profesoras, de los cuales 36 accedieron voluntariamente a utilizar una intervención de SEL y los 23 restantes sirvieron como grupo control. La intervención SEL que se utilizó fue el método RULER, que midió las cinco habilidades que se desarrollan con él (reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular)

El primer estudio de *The Role of Emotional Regulation Ability, Personality, and Burnout Among Spanish Teachers* (Castillo-Gualda et al. 2018) demuestra la evidencia inicial sobre la importancia de ERA (Emotional regulation ability) en el burnout de profesores y profesoras y cómo las habilidades emocionales posiblemente influyen en el efecto de los rasgos de personalidad de Big Five en el estrés en el trabajo. En el segundo estudio los resultados destacan la eficacia de RULER en reducir algunos aspectos del burnout de los profesores y profesoras. Especialmente, el RULER fue efectivo en reducir la despersonalización y promover el cumplimiento personal. Respecto a la relación entre ERA y cada rasgo característico de burnout, en el estudio 1 observaron que ERA tenía una significativa asociación negativa con la despersonalización. En el estudio 2 los participantes del grupo de SEL tenían las notas más bajas en despersonalización y más altas en el cumplimiento personal que el grupo de control. No fue encontrado ningún efecto en el cansancio emocional en ninguno de los estudios. Después de todo, muchos estudios han relacionado los rasgos de personalidad de Big Five con el burnout. Sin embargo, éste es el primer estudio que ha examinado los rasgos de personalidad en relación con el programa de SEL enfocado en el desarrollo de las habilidades emocionales para reducir el burnout. Además, los resultados de estos estudios demuestran la relevancia de los programas como RULER, que tienen como enfoque las competencias emocionales de profesores y profesoras (Castillo-Gualda et al., 2018).

Teniendo en cuenta estas investigaciones que se han realizado en España, se puede considerar que RULER es un método efectivo para los profesores y profesoras en el sistema educativo español. No obstante, no se dispone de ningún estudio realizado a los estudiantes ni familiares que prueben la efectividad de RULER en todos los ámbitos que este método abarca.

Con estos estudios no se puede afirmar que RULER sea totalmente efectivo en La Rioja, ya que en el segundo estudio no se especifica si parte de la muestra que

participa era de algún centro riojano. No obstante, eso no quiere decir que no sea efectivo en La Rioja, pues este método se aplica en 10 centros riojanos en los cuales se elaboran informes de su situación y se hace un seguimiento por parte de la coordinadora de RULER que ayuda y se compromete a que se desarrollen en Inteligencia Emocional.

5. CONCLUSIONES

Con este trabajo se ha recopilado la información necesaria para conocer el método RULER y su aplicación en La Rioja. Se han expuesto algunos conceptos básicos para el entendimiento de las emociones y se han investigado las bases teóricas con las que se origina y se fundamenta el método.

Se pretende dar una visión de la situación que hay en La Rioja respecto a la educación emocional, considerando el método RULER como el único método científicamente probado que se está utilizando actualmente en la Comunidad Autónoma.

Se ha ofrecido una justificación de la necesidad que se tiene de educar en Inteligencia Emocional y más concretamente en La Rioja, siendo el método RULER un proyecto acorde a las necesidades que se plantean, debido a su evidencia en los resultados obtenidos de las diversas investigaciones que se han realizado sobre su aplicación y efectividad en centros escolares en el extranjero y España.

No se ha podido probar la efectividad de RULER en La Rioja, debido a la ausencia de estudios científicos que corroboren su evidencia específicamente en la Comunidad Autónoma, aunque por el contexto nacional se podría extrapolar su efectividad.

Se puede concluir que hay un problema de salud mental grave a nivel internacional que se puede mejorar con la educación en Inteligencia Emocional en las escuelas, esta educación nos la ofrecen distintas metodologías como las SEL y más concretamente el método RULER, el cual ha sido objeto de distintas investigaciones que determinan que es un método efectivo que mejora la Inteligencia Emocional en las personas que se comprometen con él (ya sean profesionales o alumnos y alumnas) - aunque no se han encontrado evidencias científicas en La Rioja- ayudando a mejorar el rendimiento académico, el clima escolar, la ansiedad y depresión, las habilidades sociales, la probabilidad de acoso, etc.

Hay una serie de limitaciones que han surgido en la realización del presente trabajo. Una limitación que se ha encontrado ha sido no poder asistir a ninguna sesión de formación del método y tampoco poder registrarse en la Plataforma online de RULER al no formar parte de ninguna institución educativa, lo cual ha obligado a obtener todo el material RULER de fuentes secundarias. También ha sido una

limitación el coste temporal que supone no disponer de todos los textos completos en Dialnet, ya que algunos se deben solicitar al autor, revista, etc. La página web del método RULER está diseñada para lectores norteamericanos, lo que ha supuesto también otro coste temporal; la web explica cómo funciona RULER únicamente en EE.UU., encontrándose un panorama totalmente distinto en España. Otra de las limitaciones ha sido no poder acceder a los informes de seguimiento de los centros riojanos que tienen implantado RULER, pues son documentos que precisan del permiso de los distintos colegios lo que suponía un coste temporal considerable.

Con este trabajo se hace un llamamiento a la investigación sobre la efectividad del método RULER en estudiantes y familiares en el contexto español, pues no hay ningún estudio que lo pruebe científicamente.

También sería de gran interés elaborar una página web específica del método RULER en España, facilitando así el acceso a la información de las personas interesadas.

Se considera además que mejoraría la fluidez si se dispusiese de más recursos humanos para dar la formación RULER en los distintos centros de todo el país, no dependiendo de una sola persona para la realización de dicha tarea.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cano-Vindel, A. (1995). Orientaciones en el estudio de la emoción.
- Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, A. y Brackett, M. A. (2017). Resultados preliminares del método RULER en la inteligencia emocional y el compromiso laboral de profesores Españoles. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(3), 641-664.
- Castillo-Gualda, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R., Brackett, M.A. y Fernández-Berrocal, P. (2018). The Role of Emotional Regulation Ability, Personality, and Burnout Among Spanish Teachers. *American Psychological Association*, 1-15.
- Chóliz, M. (1995): La expresión de las emociones en la obra de Darwin. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps): *Prácticas de Historia de la Psicología*. Valencia: Promolibro.
- Entrevista a Ruth Castillo-Educación emocional. (31 de enero de 2018). [Vídeo]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=8wgWIYK-210>
- Fernández Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- FeSP-UGT (octubre 2018). Entrevista a Sara Berbel Sánchez. *Boletín de Aula Intercultural octubre 2018 Especial Emociones*, 5.
- Fonseca, E. (16 de mayo de 2019). ¿Se pueden educar las emociones? Logroño, España.
- Gobierno de La Rioja (2018). Recuperado el 3 de julio de 2019, de <https://www.larioja.org/edu-innovacion-form/es/actividades-formacion/proyectos-innovacion-educativa-pies/metodo-ruler>
- Gobierno de La Rioja (2018). *CONVOCATORIA, PARA LA SELECCIÓN DE CENTROS DOCENTES SOSTENIDOS CON FONDOS PÚBLICOS DE LAS ETAPAS DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA QUE DESEEN PARTICIPAR EN EL PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA: “METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (2018/19)”*. Mensaje publicado en <https://www.larioja.org/edu-innovacion-form/es/actividades-formacion/proyectos-innovacion-educativa-pies/metodo->

- ruler.ficheros/1025301-Convocatoria%20PIE%20RULER%20curso%2018-19.pdf
- Goleman, D. (1996). El desafío de Aristóteles. En D. Goleman, *Inteligencia Emocional* (págs. 8-9). Barcelona: Kairós.
- Izco, M. N. (19 de diciembre de 2018). MORTALIDAD EN LA RIOJA, AÑO 2017. *Servicio de Epidemiología y Prevención Sanitaria. Consejería de Salud* .
- Lastra, R. G. (06 de febrero de 2016). Adolescentes riojanos en el diván. *larioja.com*. Recuperado el 07 de julio de 2019, de <https://www.larioja.com/larioja/201601/31/adolescentes-riojanos-divan-20160131005028-v.html>
- Matos, J. (s.f.) Emociones. *En Equilibrio mental*. Recuperado el 09 de julio de 2019, de <https://enequilibriumental.net/que-son-las-emociones/>
- Método RULER–El medidor emocional (21 de noviembre de 2017). [Video] Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=P1juVLSR7q4>
- Organización Mundial de la Salud (2019). Adolescentes y salud mental. Recuperado el 04 de julio de 2019, de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud (13 de diciembre de 2018). Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones. Recuperado el 04 de julio de 2019, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Palmero, F. (1996). Aproximación biológica al estudio de la emoción. *Anales de psicología*, 12(1), 61-86.
- Revista Española de Neuropsicología (2004) Capítulo 3: Schachter y Singer y el enfoque cognitivo. *Revista Española de Neuropsicología* 6, 1-2: 53-73.
- De Soroa, J. C. (09 de febrero de 2017). RULER: UN PROGRAMA EFECTIVO DE APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL. *ORIENTACIÓN EDUCATIVA PARA EL SIGLO XXI*. Recuperado el 10 de julio de 2019, de <https://jcsoroa.blogspot.com/2017/02/ruler-un-programa-efectivo-de.html>

Universidad de Yale (2019). *RULER*. Recuperado el 18 de julio de 2019, de <https://www.rulerapproach.org/>

Universidad de Yale (2019). THE RULER APPROACH. *RULER*. Recuperado el 18 de julio de 2019, de <https://www.rulerapproach.org/about-us/>

Vázquez de Prada, C. (2005). *Análisis del proceso y resultados de un programa de educación emocional en la escuela*. (Tesis doctoral). Universidade Da Coruña, A Coruña.

Yale Center for Emotional Intelligence (2013). *Evidence*. Recuperado el 20 de julio de 2019, de <http://ei.yale.edu/evidence/>

Yale Center for Emotional Intelligence (2013). *History*. Recuperado el 16 de julio de 2019, de <http://ei.yale.edu/who-we-are/history/>

Yale Center for Emotional Intelligence (2013). Recuperado el 03 de julio de 2019, de <http://ei.yale.edu/>

7. ANEXOS

La documentación que se presenta a continuación aparece sin paginar debido al formato de alguno de ellos y la protección de los mismos. Se elabora un índice con los títulos de los documentos para su debida organización.

ÍNDICE

Anexo 1.	CONVOCATORIA, PARA LA SELECCIÓN DE CENTROS DOCENTES SOSTENIDOS CON FONDOS PÚBLICOS DE LAS ETAPAS DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA QUE DESEEN PARTICIPAR EN EL PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA: “METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (2018/19)”.
Anexo 2.	ANEXO I. SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN EN LA CONVOCATORIA DEL PIE: @METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (CURSO 2018/19)*/ ANEXO II. PROFESORES PARTICIPANTES EN EL PIE: “METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (2018/19)”.
Anexo 3.	LISTADO DEFINITIVO DE CENTROS EDUCATIVOS ADMITIDOS EN EL PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA: “METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL”.
Anexo 4.	LA CARTA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL
Anexo 5.	MEDIDOR EMOCIONAL
Anexo 6.	META-MOMENTO
Anexo 7.	BLUEPRINT
Anexo 8.	Anexo 8



CONVOCATORIA, PARA LA SELECCIÓN DE CENTROS DOCENTES SOSTENIDOS CON FONDOS PÚBLICOS DE LAS ETAPAS DE EDUCACIÓN INFANTIL Y EDUCACIÓN PRIMARIA QUE DESEEN PARTICIPAR EN EL PROYECTO DE INNOVACIÓN EDUCATIVA: “METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (2018/19)”.

JUSTIFICACIÓN

Las emociones son esenciales en nuestro día a día y están particularmente presentes en escuelas y contextos educativos. Las emociones pueden favorecer o por el contrario, pueden entorpecer procesos cognitivos básicos (la atención, memoria o el aprendizaje), la toma de decisiones adecuada, o la calidad de las relaciones sociales. Por tanto, las habilidades emocionales para reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas ayudan a desarrollar competencias específicas para resolver con eficacia un conflicto, tener consciencia y conocimiento de las emociones de uno mismo y los demás, así como establecer unas relaciones sociales más positivas y saludables. Además, a nivel individual, facilitan la realización exitosa de cualquier tarea cognitiva, favorecen la perseverancia, el autocontrol, promueven la motivación y en definitiva, el bienestar físico y emocional.

El método RULER del Yale Center for Emotional Intelligence, está basado en más de dos décadas de investigación en Inteligencia Emocional, y su efectividad ha sido constatada en cientos de escuelas a nivel internacional. Se basa en el entrenamiento de las habilidades emocionales mediante herramientas y actividades que los propios profesores usan diariamente e integran dentro de sus áreas en la programación docente.

Por todo ello, la Consejería de Educación, Formación y Empleo hace pública esta convocatoria, que se registrá por las siguientes BASES:

Primera.- OBJETO DE LA PRESENTE CONVOCATORIA

Esta convocatoria tiene por objeto seleccionar al menos 5 centros educativos sostenidos con fondos públicos de Educación Infantil y Primaria, que deseen iniciar su participación en el PIE” Programa RULER de educación emocional y social” durante el presente curso escolar 2018/19

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE			en formato PDF/A 1.7 Firma PAdES. Custodiado en repositorio seguro del Gobierno de La Rioja.	Pág. 1 / 6
Expediente	Tipo	Procedimiento		Nº Documento
00860-2018/065589	Otros	Solicitudes y remisiones generales		2018/0356776
Cargo	Firmante /Observaciones		Fecha/hora	
1 Subdirector General	Antonio Mendaza Lazaro		26/06/2018 09:24:21	
2 SELLADO ELECTRÓNICAMENTE por Gobierno de La Rioja con CSV: J840YBQAECN76IM Dirección de verificación: http://www.larioja.org/verificacion				26/06/2018 09:24:26



**Gobierno
de La Rioja**

Segunda.- DESTINATARIOS

Podrán participar en esta convocatoria los centros públicos y concertados de la Comunidad Autónoma de La Rioja que impartan enseñanzas de Educación Infantil y Primaria que cumplan los requisitos dispuestos en la convocatoria.

Tendrán preferencia aquellos centros que hayan finalizado su participación en el PIE: "Educación Responsable: programa para el desarrollo de la educación emocional, social y de la creatividad".

Tercera. OBJETIVOS Y CONTENIDOS

La metodología RULER tiene como objetivo general mejorar las habilidades emocionales del profesorado y del alumnado a través de las actividades cotidianas del aula.

1. Objetivos específicos

- Ofrecer al centro educativo un programa de educación emocional científicamente validado.
- Promover y desarrollar la consciencia emocional y favorecer un clima de aprendizaje positivo y saludable.
- Mejorar el reconocimiento de las emociones de manera precisa, tanto las propias como las de otras personas.
- Aumentar la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones.
- Adquirir un vocabulario emocional amplio para describir las diferentes emociones.
- Trabajar la expresión de las emociones de manera socialmente apropiada.
- Conocer estrategias de regulación y manejo de las emociones para lograr el crecimiento personal y académico/profesional.

2. Contenidos

Las cuatro herramientas que van a ser explicadas durante la formación, serán las correspondientes al primer nivel del programa: los cuatro pilares básicos de la educación emocional:

- **El Acuerdo Emocional:** primer paso para la implementación del programa RULER; los estudiantes, profesores y demás personal del centro, desarrollan una declaración con la que se comprometen a mantener un ambiente de aprendizaje y trabajo óptimo.
- **El Medidor Emocional:** ayuda a profesores y estudiantes a identificar las emociones propias de una manera precisa.

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE			en formato PDF/A 1.7 Firma PAdES. Custodiado en repositorio seguro del Gobierno de La Rioja.	Pág. 2 / 6
Expediente	Tipo	Procedimiento		Nº Documento
00860-2018/065589	Otros	Solicitudes y remisiones generales		2018/0356776
Cargo	Firmante / Observaciones			Fecha/hora
1 Subdirector General	Antonio Mendaza Lazaro			26/06/2018 09:24:21
2 SELLADO ELECTRÓNICAMENTE por Gobierno de La Rioja con CSV: J840YBQAECN76IM Dirección de verificación: http://www.larioja.org/verificacion				26/06/2018 09:24:26



Gobierno de La Rioja

- **Los Meta-Momentos:** ayudan a desarrollar estrategias cognitivas para mejorar la actitud reflexiva y la habilidad de resolución de conflictos de manera eficaz.
- **El Mapa Emocional:** es una herramienta que ayuda a estudiantes y docentes a resolver problemas presentes, situaciones actuales difíciles o momentos futuros críticos, de una manera eficaz.

Cuarta. DESARROLLO DEL PIE

El desarrollo del proyecto contará con las siguientes fases:

1. Formación presencial:
 - Se impartirá en Logroño una formación presencial de 12 horas para todos los profesores participantes en el PIE, distribuida en tres tardes de 4 horas cada una. Esta formación se impartirá, previsiblemente, los días 11, 12 y 13 de septiembre.
2. Trabajo a realizar en el centro:
 - Los profesores participantes en el PIE, a medida que vayan recibiendo la formación, pondrán en práctica con sus alumnos las herramientas aprendidas; justificando, en febrero el trabajo realizado y la valoración del mismo mediante los documentos de seguimiento que se envíen a tal efecto. A lo largo del mes de febrero o marzo, se realizará una videoconferencia de seguimiento con la ponente para hacer un seguimiento del programa.
3. Puesta en común y evaluación del programa:
 - En el tercer trimestre se realizará una sesión presencial en Logroño de 4 horas de duración para realizar una puesta en común de la implementación en cada uno de los centros y evaluar el programa.

Requisitos y compromisos de los centros:

Para que un centro resulte seleccionado, debe solicitar su participación en este PIE al menos:

- Un profesor de la etapa de Educación Infantil.
- Un profesor de cada uno de los ciclos de Educación Primaria.
- Un miembro del Equipo Directivo.

Los profesores participantes en el proyecto se comprometen a:

- Asistir a la formación organizada por el CIFE de 16 horas de duración en las fechas indicadas.

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE			en formato PDF/A 1.7 Firma PAdES. Custodiado en repositorio seguro del Gobierno de La Rioja.	Pág. 3 / 6
Expediente	Tipo	Procedimiento	Nº Documento	
00860-2018/065589	Otros	Solicitudes y remisiones generales	2018/0356776	
Cargo	Firmante / Observaciones		Fecha/hora	
1 Subdirector General	Antonio Mendaza Lazaro		26/06/2018 09:24:21	
2	SELLADO ELECTRÓNICAMENTE por Gobierno de La Rioja con CSV: J840YBQAECN76IM Dirección de verificación: http://www.larioja.org/verificacion		26/06/2018 09:24:26	



- Participar en las reuniones del centro necesarias para llevar a cabo el proyecto.
- Poner en práctica las actividades diseñadas.
- Responder a las medidas de evaluación y seguimiento.
- Uno de los profesores participantes en el proyecto, preferentemente con destino definitivo en el centro, asumirá las tareas de coordinación del mismo.

Funciones del/de la coordinador/a:

- Complimentar debidamente el anexo II con el listado de participantes en el proyecto.
- Coordinar e impulsar las actividades programadas por el centro para el desarrollo del proyecto.
- Levantar actas de las reuniones de trabajo.
- Actuar como interlocutor con los asesores Centro de Innovación y Formación Educativa (CIFE) para el seguimiento del proyecto.
- Responsabilizarse de las evaluaciones y encuestas de seguimiento/fidelidad en la implementación del método RULER en su centro.
- Remitir al CIFE los documentos que se soliciten a lo largo del curso en la fecha y modo que se indique.

Quinta. SOLICITUDES, PLAZO Y DOCUMENTACIÓN

El centro educativo que desee participar en el PIE: “Metodología RULER de Educación Emocional y Social”, deberá enviar la Solicitud de participación según el modelo del Anexo I, firmada por la Dirección del Centro. Las solicitudes de participación, debidamente cumplimentadas en cada uno de sus apartados, firmadas y selladas, serán remitidas al CIFE. Con el fin de agilizar su tramitación, se presentará preferentemente en el Registro de la Consejería de Educación, Formación y Empleo, sin perjuicio de que pueda presentarse en cualquiera de los lugares señalados en el artículo 16.4 de la Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas, y en el artículo 6 del Decreto 58/2004, de 29 de octubre, por el que se regula el Registro en el ámbito de la Administración general de La Comunidad Autónoma de La Rioja y sus Organismos Públicos.

El **plazo de presentación** de solicitudes finaliza el **07 de septiembre de 2018**.

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE			en formato PDF/A 1.7 Firma PAdES. Custodiado en repositorio seguro del Gobierno de La Rioja.	Pág. 4 / 6
Expediente	Tipo	Procedimiento		Nº Documento
00860-2018/065589	Otros	Solicitudes y remisiones generales		2018/0356776
Cargo	Firmante / Observaciones			Fecha/hora
1 Subdirector General	Antonio Mendaza Lazaro			26/06/2018 09:24:21
2	SELLADO ELECTRÓNICAMENTE por Gobierno de La Rioja con CSV: J840YBQAECN76IM Dirección de verificación: http://www.larioja.org/verificacion			26/06/2018 09:24:26



Sexta. CRITERIOS DE VALORACIÓN Y SELECCIÓN DE CENTROS

El número mínimo de **centros participantes** para que este PIE se lleve a cabo conforme a las bases establecidas en esta convocatoria, será de **cinco centros educativos**.

Séptima. COMISIÓN DE SELECCIÓN, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

La selección de los centros, el seguimiento y evaluación del proyecto se llevará a cabo por una Comisión, presidida por la Dirección del CIFE (o persona en quien delegue), y en la que estarán presentes la Coordinación General de Formación del Profesorado, la Coordinación General de Innovación Educativa y un/a Asesor/a del CIFE que actuará como Secretario/a.

Octava. RELACIÓN DE CENTROS SELECCIONADOS

Una vez finalizado el plazo de envío de solicitudes, se hará público el **listado de centros seleccionados** el día **10 de septiembre** en la página web www.larioja.org/educacion.

Novena. MEMORIA FINAL DEL PROYECTO

Concluido el proyecto, el coordinador hará llegar al CIFE, a lo largo del mes de junio, los documentos finales que le sean requeridos.

Décima. CERTIFICACIÓN

Por la participación en este proyecto se certificarán hasta un máximo de **40 horas** de formación permanente por **participante** y **50** para el **coordinador** siempre que cumplan los requisitos mínimos siguientes:

1. La asistencia continuada y participación activa en las sesiones de formación presencial establecidas.
2. Participación activa en las reuniones organizadas por el centro.
3. El desarrollo de las actividades que se indiquen en las distintas fases de este proyecto.
4. La presentación en el plazo y forma de la documentación requerida a lo largo del curso.

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE			Pág. 5 / 6
Expediente	Tipo	Procedimiento	Nº Documento
00860-2018/065589	Otros	Solicitudes y remisiones generales	2018/0356776
Cargo	Firmante / Observaciones		Fecha/hora
1 Subdirector General	Antonio Mendaza Lazaro		26/06/2018 09:24:21
2 SELLADO ELECTRÓNICAMENTE por Gobierno de La Rioja con CSV: J840YBQAECN76IM Dirección de verificación: http://www.larioja.org/verificacion			26/06/2018 09:24:26



**Gobierno
de La Rioja**

Decimoprimer. ACEPTACIÓN DE LAS BASES

La solicitud de participación en la presente convocatoria supone la aceptación de sus bases.

DOCUMENTO FIRMADO ELECTRÓNICAMENTE			en formato PDF/A 1.7 Firma PAdES. Custodiado en repositorio seguro del Gobierno de La Rioja.	Pág. 6 / 6
Expediente	Tipo	Procedimiento	Nº Documento	
00860-2018/065589	Otros	Solicitudes y remisiones generales	2018/0356776	
Cargo		Firmante / Observaciones	Fecha/hora	
1 Subdirector General		Antonio Mendaza Lazaro	26/06/2018 09:24:21	
2		SELLADO ELECTRÓNICAMENTE por Gobierno de La Rioja con CSV: J840YBQAECN76IM Dirección de verificación: http://www.larioja.org/verificacion	26/06/2018 09:24:26	

www.larioja.org



**Gobierno
de La Rioja**

**Educación, Formación y
Empleo**

Educación

C/ M. Murrieta 76, Ala Este,
Planta baja
26071 Logroño
Teléfono: 941 291 660
Fax: 941 203 566
e-mail: cife@larioja.org

**Centro de Innovación y
Formación Educativa**

ANEXO I

SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN EN LA CONVOCATORIA DEL PIE: “METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (CURSO 2018/19)”.

A CUMPLIMENTAR por la Dirección del Centro:

D./D^a _____,
(Nombre y dos apellidos)

Director/a del Centro _____ situado en la localidad
de _____,

Solicita la participación en el PIE: “METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (CURSO 2018/19)”.

En _____, a ___ de _____ de 2018.

El/la director/a del Centro (firma y sello del Centro)

Fdo.: _____
(Nombre y apellidos)





ANEXO II

PROFESORES PARTICIPANTES EN EL PIE: "METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL (2018/19)".

Nombre del Centro:	
Localidad:	
e-mail:	

COORDINADOR/A
Nombre y apellidos:
D.N.I.:
Especialidad:
e-mail:

NOMBRE Y APELLIDOS	DNI	CURSO/CARGO DIRECTIVO

En _____ a _____ de _____ de 2018.

El/la Coordinador/a(firma y sello)

Fdo.: _____
(Nombre y apellidos)



Información básica sobre protección de datos	
Responsable	Dirección General de Educación
Finalidad	Gestión y el reconocimiento de la participación de docentes en actividades de formación permanente del profesorado.
Legitimación	El interesado da su consentimiento para el tratamiento de sus datos personales para uno o varios fines específicos
Destinatarios	No se cederán los datos a terceros, salvo obligación legal
Derechos	Acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, como se explica en la información adicional
Información adicional	Puede consultar la información adicional detallada sobre Protección de Datos en nuestra página web: http://www.larioja.org/educacion/es
Información adicional sobre protección de datos	
Responsable del tratamiento de sus datos Identidad: Dirección General de Educación Dirección: C/ Marqués de Murrieta, 76 Ala Oeste, Planta Baja. 26071 Logroño (La Rioja) Teléfono: 941 291660 Correo e-: dg.educacion@larioja.org	
Delegado de Protección de datos: Contacto: C/ Marqués de Murrieta, 76 Ala Oeste, Planta Baja. 26071 Logroño (La Rioja) Teléfono: 941 291660 Correo e-: dg.educacion@larioja.org	
Finalidad del tratamiento de sus datos Tratamos los datos para la gestión y el reconocimiento de la participación de docentes en actividades de formación permanente del profesorado. Los datos se conservarán en los ficheros de gestión y registro de actividades de formación permanente del profesorado.	
Legitimación para el tratamiento de sus datos El interesado da su consentimiento con la solicitud presentada para el tratamiento de sus datos personales para uno o varios fines específicos	
Destinatarios de las cesiones (en su caso) No se cederán los datos a terceros, salvo obligación legal.	



**Gobierno
de La Rioja**

Derechos

Cualquier persona tiene derecho a obtener confirmación por parte de la Dirección General de Educación sobre si sus datos se están tratando o no y, en caso afirmativo, a acceder a los mismos, a solicitar la rectificación de los datos inexactos que les conciernan, o a solicitar su supresión cuando, entre otros motivos, los datos no sean necesarios para los fines que fueron recogidos o cuando los datos deban suprimirse en cumplimiento de una obligación legal.

Si concurren determinadas condiciones, el interesado podrá solicitar la limitación del tratamiento de los datos que únicamente serán conservados para la formulación, el ejercicio o la defensa de reclamaciones.



**LISTADO DEFINITIVO DE CENTROS EDUCATIVOS ADMITIDOS EN EL PROYECTO DE
INNOVACIÓN EDUCATIVA: "METODOLOGÍA RULER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL Y
SOCIAL"**

CENTRO	LOCALIDAD
CEIP Obispo Ezequiel Moreno	Alfaro
CEIP Quintiliano	Calahorra
CPC San Andrés	Calahorra
CEIP San Felices de Bilibio	Haro
CEIP Gonzalo de Berceo	Logroño
CEIP Milenario de la Lengua	Logroño
CEIP Las Gaunas	Logroño
CEIP Vicente Ochoa	Logroño
CPC Adoratrices	Logroño
CEIP José Ortega Valderrama	Pradejón

En Logroño a 11 de septiembre de 2018



**Gobierno
de La Rioja**
Educación, Formación y
Empleo
Educación

Mª Teresa Gil Benito
Directora del Centro de Innovación
Y Formación Educativa

LA CARTA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Definir la Carta de Inteligencia Emocional es la primera herramienta de Ancla de RULER que se presenta en una escuela con el objetivo de construir una cultura y clima positivos.

Es necesario comenzar explicando que a diferencia de las reglas o normas de conducta, una Carta de Inteligencia Emocional representa unas normas acordadas sobre cómo se tratará a todos, e incluye

- Profesores y estudiantes quieren sentirse en la escuela.
- Que deben hacer para sentirse de esa manera consistentemente.
- Pautas sobre cómo manejar los sentimientos y emociones incómodas.

El proceso de creación de una Carta de Inteligencia Emocional implica responder a tres preguntas:

1. ¿Cómo queremos sentirnos en la escuela todos los días?

Cada estudiante o miembro del personal enumeran 5-10 sentimientos que quiere experimentar cada día en la escuela. Entonces en grupo las listas se combinan para formar una lista de 5-8 sentimientos que son importantes para el grupo.

2. ¿Qué haremos para tener estos sentimientos de manera consistente y crear un ambiente de aprendizaje positivo?

A todos se les pide que piensen sobre cómo se verán estos sentimientos en la escuela en términos de comportamientos específicos, mensurables y observables. En otras palabras ¿Qué necesitará hacer el grupo cada día para asegurarse de que todos experimenten estos sentimientos?

3. ¿Cómo vamos a prevenir y manejar el conflicto y los sentimientos no deseados?

El grupo primero discute

- los sentimientos incómodos y los comportamientos no deseados que les gustaría no tener que experimentar en la escuela
- cómo estos sentimientos y comportamientos serán manejados y cómo se evitará y gestionará el conflicto, incluido lo que sucede cuando se viola la Carta.

Una vez que se responden las tres preguntas, la Carta está escrita o mecanografiada, firmada por todos en el grupo, y publicado en algún lugar visible para que pueda ser referido y revisado para enmiendas según sea necesario.

MEDIDOR EMOCIONAL

Es la herramienta de RULER cuyo objetivo es enseñar percepción emocional.

1. El eje X (horizontal) representa el estado interno de sensación mental, que va desde extremadamente desagradable (-5) a neutral (0) a extremadamente agradable (+5).
2. El eje Y (vertical) representa la energía que circula por el cuerpo, desde muy baja (-5) a neutra (0) a muy alta (+5).
3. Los ejes X e Y se cruzan para formar cuatro cuadrantes.
4. Explique los cuadrantes comenzando en rojo y terminando en verde o amarillo por cualquiera de los siguientes:
 - Pidiendo algunas palabras de sentimientos para ejemplificar cada una.
 - Demostrando o discutiendo las expresiones faciales, el lenguaje corporal y la entonación vocal en cada uno.
 - Compartiendo una historia sobre sus experiencias en diferentes cuadrantes. Si es posible, intente encontrar una conexión con el mundo de la educación.

Una vez que se ha introducido el medidor de estado de ánimo, se puede utilizar como una guía a través de preguntando:

- Reconoce: ¿Qué estás sintiendo? ¿Que agradable es ? ¿Cuánta energía tienes? ¿Dónde te trazarías?
- Entiende: ¿Qué te hizo sentir de esa manera?
- Etiqueta: ¿Qué palabra describe mejor dónde te tramaste?
- Expresa: ¿Cómo estás expresando ese sentimiento? ¿Su expresión es apropiada para el contexto en el que se encuentra?
- Regula: ¿Estás donde estás en Mood Meter, el lugar donde quieres estar? Si es así, ¿qué estrategias usarás para permanecer allí? Si desea cambiar, ¿qué estrategias usará?

META-MOMENTO

1. ¡Pasa algo!

Los desencadenantes son algo real o imaginario que da lugar a emociones basado en nuestras evaluaciones (cómo percibimos el desencadenante). Las emociones que se desencadenan con más frecuencia son el enojo y la ansiedad.

2. Emoción.

Cuando se activa, se producen cambios en las respuestas cognitivas (pensamientos), fisiológicas respuestas (cuerpo) y respuestas de comportamiento (expresiones faciales, lenguaje corporal, vocal entonaciones y acciones).

3. Parar.

Es importante detenerse y respirar para disminuir nuestra respuesta fisiológica y para ganar control sobre nuestras reacciones. Practica tomando tres respiraciones profundas por la nariz y usando un mantra.

4. Ver el mejor yo.

Canalizar al mejor yo es un paso fundamental y crítico del Meta-Momento. El mejor yo a menudo difiere según el rol (educador vs. padre vs. amigo). Los tres componentes del mejor yo son el yo ideal (1) de uno (cómo quiere basarse en sus valores), (2) reputación (cómo desea que los demás lo vean), y (3) resultado (cómo le gustaría que sucediera la situación).

Pregunte: ¿cuáles son las características del mejor yo? (Forme una lista de 5-10 adjetivos)? ¿Cómo se ven esas características (en términos de comportamientos)?

5. Diseño de estrategias.

Una vez que hemos activado nuestro mejor yo, tenemos que elegir una estrategia para afrontar la situación.

La reevaluación positiva y el diálogo interno son dos estrategias útiles.

6. ¡Éxito!

El último paso del Meta-Momento es la ejecución exitosa de su estrategia y la alineación del comportamiento (la forma en que responde al desencadenante) con los propios valores y el mejor yo.

Con el tiempo y la práctica es conveniente ir pasando a una actuación proactiva (antes de un desencadenante anticipado) frente a reactiva (después de un desencadenante) Meta-Momentos.

BLUEPRINT

El Blueprint es el cuarto y último Ancla de REGLA. Es una herramienta de resolución de problemas diseñada para generar empatía y ayudar en la toma de perspectiva. Se compone de preguntas que corresponden a las 5 habilidades de RULER:

- Reconocer y etiquetar: ¿Cómo me siento? ¿Cómo se sintió la otra persona?
- Entender: ¿Qué causó mis sentimientos? ¿Qué causó los sentimientos de la otra persona?
- Expresar y regular: ¿Cómo expresé y regularé mis sentimientos? ¿Cómo expresaba y regulaba la otra persona sus sentimientos?

Después de que se hayan respondido las primeras tres series de preguntas anteriores, el proceso concluye con la reflexión y planificación del grupo basada en las siguientes preguntas:

- ¿Qué podría haber hecho para manejar mejor la situación?
- ¿Qué puedo hacer ahora?

El Blueprint se puede usar para resolver problemas pasados o actuales o para planificar situaciones potencialmente difíciles en el futuro. En el aula, el Blueprint se puede utilizar para analizar personajes y grupos en la literatura y en la historia, así como para facilitar el comportamiento prosocial en el aula.

Nathanson, L., Rivers, S.E., Flynn, L.M., & Brackett, M.A. (2016). Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review*, 8(4), 1-6.

RULER, an evidence-based approach to teaching EI, provides an educational framework that encompasses a set of practices for comprehensive SEL integration across a school or district. In this article, we describe RULER, explain how it teaches EI, and summarize evidence of its effectiveness.

Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2014). Transforming students' lives with social and emotional learning. *International handbook of emotions in education*, 368.

How educators and students process and respond to emotions influences children's education in ways that affect their social, emotional, and cognitive development. A recent meta-analysis of research on programs focused on social and emotional learning (SEL) shows that a systematic process for promoting students' social and emotional development is the common element among schools that report an increase in academic success, improved quality of relationships between teachers and students, and a decrease in problem behavior (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, & Schellinger, 2011). SEL can be especially powerful when grounded in theory and empirical evidence and when adult stakeholders in children's education are actively involved in cultivating and modeling their own social and emotional competencies (Brackett et al., 2009). As this chapter illustrates, SEL programming results in significant shifts in social, emotional, and academic competencies as well as improvements in the quality of learning environments.

Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2013). Improving classroom quality with the RULER approach to social and emotional learning: Proximal and distal outcomes. *American Journal of Community Psychology*, 51(3-4), 530-543.

The RULER Approach is designed to improve the quality of classroom interactions through professional development and classroom curricula that infuse emotional literacy instruction into teaching-learning interactions. A 2-year, cluster randomized controlled trial was conducted to test hypotheses derived from this theory. Findings highlight the important contribution of emotional literacy training and development in creating engaging, empowering, and productive learning environments.

Castillo, R., Fernández-Berrocal, P., & Brackett, M. A. (2013). Enhancing teacher effectiveness in Spain: A pilot study of the RULER approach to social and emotional learning. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 263-272.

This study examined the effects of an evidence-based social and emotional learning (SEL) program, The RULER Approach to Social and Emotional Learning (RULER), on teacher self reports of engagement, teacher-student interactions, and burnout. Participants were 47 teachers from 19 public schools in Spain who either volunteered for training on RULER (n = 24) or eLearning (n = 23). Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA) was conducted separately for each outcome. Teachers in the RULER as compared to eLearning group had significantly higher scores on many outcomes even after controlling for gender, age, trait affect, and personality, as well as pre-test scores on all outcomes. These findings extend the literature on the effectiveness of SEL programs for the improvement of teacher practices; they also advance our understanding of possible mechanisms for promoting high-quality professional development.

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Reyes, M. R., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2013). Improving the social and emotional climate of classrooms: A clustered randomized controlled trial testing the RULER approach. *Prevention Science*, 14, 77-87.

The RULER Approach is designed to modify the quality of classroom social interactions so that the climate becomes more supportive, empowering, and engaging. Results showed that compared to classrooms in comparison schools, classrooms in RULER schools were rated as having higher degrees of warmth and connectedness between teachers and students, more autonomy and leadership among students, and teachers who focused more on students' interests and motivations.

Reyes, M. R., Brackett, M. A., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., & Salovey, P. (2012). The interaction effects of program training, dosage, and implementation quality on targeted student outcomes for The RULER Approach to social and emotional learning. *School Psychology Review*, 41, 82-99.

This study examined how training, dosage, and implementation quality of a social and emotional learning program, The RULER Approach, were related to students' social and emotional competencies. There were no main effects for any of the variables on student outcomes, but students had more positive outcomes when their teachers (a) attended more trainings and taught more lessons, and (b) were classified as either moderate- or high-quality program implementers.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. *Learning and Individual Differences, 22*, 218-224.

A pre- and post-test quasi-experimental design was used to test the impact of a 30-week, theoretically-based social and emotional learning (SEL) curriculum, The RULER Feeling Words Curriculum (“RULER”), on the academic performance and social and emotional competence of 5th and 6th grade students ($N = 273$) in fifteen classrooms in three schools. Academic performance was assessed by report card grades. Social and emotional competence was assessed with teacher reports of student behavior. Students in classrooms integrating RULER had higher year-end grades and higher teacher ratings of social and emotional competence (e.g., leadership, social skills, and study skills) compared to students in the comparison group. This study provides preliminary empirical evidence that SEL programs like RULER improve important student outcomes.

