



GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

Este recurso fue diseñado para ayudarte a planificar la implementación de RULER en tu escuela. Como miembro del equipo de implementación de RULER que asistió al Instituto RULER en línea, tendrás la oportunidad única de promover y coordinar el desarrollo del personal relacionado con RULER cuando regreses a tu escuela después del entrenamiento.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE IMPLEMENTACIÓN

El Calendario de Actividades de Implantación le proporciona las actividades sugeridas para completar durante la primera fase de implantación de su centro educativo, que está dedicada al desarrollo del personal. Este recurso incluye actividades organizadas por temas, así como el enfoque y la duración recomendados para cada una de ellas. Hay algunas áreas en blanco en el calendario para que las completes con tu equipo de implementación. También verás un área para "Notas del entrenamiento del Instituto RULER". En este espacio, puedes pegar las notas que tu equipo haya recopilado en el Espacio de Trabajo del Equipo durante el entrenamiento.

APOYOS ADICIONALES: ENTRENADOR

Además de los recursos descritos en este paquete, se te asignará un entrenador de apoyo a la implementación de RULER. Tu entrenador de RULER puede ayudarte a guiar a tu equipo escolar a través de la implementación de RULER. Se te proporcionará más información sobre tu entrenador después de completar la formación, incluyendo un correo electrónico de presentación e instrucciones para programar tu primera sesión de entrenamiento.



GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

La tabla de la página siguiente incluye las tareas recomendadas para la Fase 1 de la implementación de RULER en su escuela: **Aprendizaje Personal y Profesional del Personal**. Como recordarás del Instituto RULER, recomendamos que esta fase dure entre uno y dos años. Esto es para que los adultos de la escuela se sientan cómodos con los principios, las habilidades y las herramientas de RULER antes de introducirlos a los estudiantes. Como puedes imaginar, también puedes utilizar la tabla que aparece a continuación para planificar la incorporación de nuevo personal a RULER en los próximos años (después de que la mayoría de tu personal/facultad ya esté formado). Esta tabla no incluye directrices para la Fase 2 y posteriores, que se centran en los estudiantes y las familias. Sin embargo, en las dos últimas páginas de este documento encontrará información y enlaces a recursos para apoyar la participación de los estudiantes y las familias.

Notarás que las tres primeras columnas de la tabla que sigue contienen las actividades sugeridas, junto con el enfoque y la duración recomendados para cada una. Estas recomendaciones proceden directamente del equipo RULER del Centro de Inteligencia Emocional de Yale y se basan en la investigación sobre las mejores prácticas en las escuelas RULER. Las otras columnas pueden ser discutidas y acordadas con sus colegas. Puedes elegir llenar esta información escribiendo directamente en el PDF, imprimiendo este documento o usándolo como punto de partida para crear tu propio plan. Verás referencias a las actividades y recursos de RULER a lo largo del programa de actividades.

Entendemos que esta información puede no estar grabada en piedra en este momento - ¡y eso está bien! El objetivo es que pienses en las partes interesadas, en los recursos y en el calendario para una implementación efectiva, pero realista.



GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

CALENDARIO DE ACTIVIDADES DE LA FASE 1: APRENDIZAJE PERSONAL Y PROFESIONAL DEL PERSONAL

Tema	Actividad Recomendada del Personal	Enfoque	Duración sugerida	Interesados en Participar	Persona(s) que dirige(n)	Calendario de realización	Notas y Consideraciones
Introducción a la Inteligencia Emocional y al Enfoque RULER							
<i>Notas del Instituto RULER: Puedes resumir los debates de tu Espacio de Trabajo en Equipo aquí o imprimir este documento para tomar notas.</i>							
Introducción al enfoque RULER	Lee la hoja de consejos “Tus Puntos para Conversar Sobre RULER”	Individualmente o en reunión de personal	15 minutos				

Tema	Actividad Recomendada del Personal	Enfoque	Duración sugerida	Interesados en Participar	Persona(s) que dirige(n)	Calendario de realización	Notas y Consideraciones
El Impacto de las de las Emociones	Completa la actividad "Cómo las Emociones Impactan en Nuestras Vidas" .	Reunión de personal	30 minutos, pero puede modificarse .				
RULER Habilidades y Enfoque	Realiza las siguientes actividades: <ul style="list-style-type: none"> • "Reconocer la Emoción: ¡Actúa!" • "Entendiendo la Emoción: Historia de la Emoción" • "Etiquetar la Emoción: Juego de Cartas" • "Expresando Emociones: Comparte un Momento Alegre" • "Regular la Emoción: Caras Neutrales" 	Reunión de personal	1.5 horas en total. Cada actividad dura 15 minutos más el tiempo de preparación.				

Tema	Actividad Recomendada del Personal	Enfoque	Duración sugerida	Interesados en Participar	Persona(s) que dirige(n)	Calendario de realización	Notas y Consideraciones
El Acuerdo: Construir y Mantener Climas Emocionales Positivos							
<p>Notas del Instituto RULER: <i>Puedes resumir los debates de tu Espacio de Trabajo en Equipo aquí o imprimir este documento para tomar notas.</i></p>							
Construyen do El Acuerdo	Completa la actividad grupal " Facilitando la Dinámica de Creación del Acuerdo "	Reunión de personal (puede dividirse en varias reuniones)	1 - 2 horas				
Revisión del Acuerdo	Revisar las siguientes Hojas de Consejos: <ul style="list-style-type: none"> • "Manteniendo El Acuerdo Activo: Ideas Mensuales" • "Manteniendo el Acuerdo Vivo: Ideas Diarias/Semanales" • "Incorporando El Acuerdo en las 	Individualmente o con el Equipo de Implementación de RULER (aquellos que asistieron a la formación del Instituto RULER)	20 minutos				



GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

	Reuniones del Personal						
--	--	--	--	--	--	--	--

Tema	Actividad Recomendada del Personal	Enfoque	Duración sugerida	Interesados en Participar	Persona(s) que dirige(n)	Calendario de realización	Notas y Consideraciones
El Medidor Emocional: Potenciando las habilidades de RULER							
<p>Notas del Instituto RULER: <i>Puedes resumir los debates de tu Espacio de Trabajo en Equipo aquí o imprimir este documento para tomar notas.</i></p>							
Medidor Emocional	Completa la actividad " Introducción del Medidor Emocional al Personal "	Reunión de personal	30 minutos				
Usando el Medidor Emocional	Realiza las siguientes actividades grupales: <ul style="list-style-type: none"> "Reconocer y Comprender Dónde Vives en 	Reunión de personal	1,5 horas en total. Cada actividad tiene una duración de entre 20 y 30 minutos.				

RULER

GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

	<p>el Medidor Emocional"</p> <ul style="list-style-type: none">• "Etiquetar Las Emociones Usando el Medidor Emocional"• "Expresar y Regular Emociones con el Medidor Emocional"						
--	--	--	--	--	--	--	--

Tema	Actividad Recomendada del Personal	Enfoque	Duración sugerida	Interesados en Participar	Persona(s) que dirige(n)	Calendario de realización	Notas y Consideraciones
El meta-momento: Activando Nuestro <i>Mejor Yo</i>							
Notas del Instituto RULER: <i>Puedes resumir los debates de tu Espacio de Trabajo en Equipo aquí o imprimir este documento para tomar notas.</i>							
El Meta-Momento	Completar la actividad " Practica la Respiración Consciente (El Meta-Momento) ".	Individualmente o en una reunión de personal	30 minutos				
Tu <i>Mejor Yo</i>	Completa el " Meta-Momento: Crear Mi Mejor Yo Versión Cómo Profesor/a ".	Reunión de personal	30 minutos				
Tomar un Meta-Momento	Completa lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de consejos "El Meta-Momento reactivo en la Práctica" • Actividad grupal "El Meta-Momento: Revisar y Reflexionar" 	Puede dividirse en trabajo individual y en reuniones de personal	1 hora en total				

RULER

GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

	<ul style="list-style-type: none">Hoja de consejos "Plan de Acción: Proactivo en la Práctica"						
--	---	--	--	--	--	--	--

Tema	Actividad Recomendada a del Personal	Enfoque	Duración sugerida	Interesados en Participar	Persona(s) que dirige(n)	Calendario de realización	Notas y Consideraciones
El plan: Resolver Conflictos con Empatía							
<p>Notas del Instituto RULER: <i>Puedes resumir los debates de tu Espacio de Trabajo en Equipo aquí o imprimir este documento para tomar notas.</i></p>							
El Plano	Revisar la hoja de consejos " Introducción al debate del Plano ".	Individualmente	15 minutos				
Debate Sobre los Plano	Completa las siguientes hojas de consejos: <ul style="list-style-type: none"> • El debate del Plano (Paso 1) • El debate del Plano (Paso 2) • "El Post-Debate del Plano (Paso 3)" • "Estrategias para Resolver/Reducir el Conflicto" 	Reunión de personal	45 minutos en total				

RULER

GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

Reflexión del Plano	Realiza las Sigüientes Actividades: <ul style="list-style-type: none">• "Practica con la Reflexión del Plano"• "El Plano: Revisar y Reflexionar"	Reunión de personal	30 - 45 minutos				
---------------------	---	---------------------	-----------------	--	--	--	--



GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

PLANIFICACIÓN DE LA FASE 2: IMPLEMENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES Y COMPROMISO DE LAS FAMILIAS

Una vez que los adultos de la escuela se sientan cómodos con las habilidades y herramientas de RULER, su escuela pasará a la Fase 2: **Implementación de los Estudiantes y Participación de las Familias**. RULER en línea ofrece todos los recursos curriculares de preescolar a 12 años y las pautas de participación familiar que necesitará para esta fase. A continuación encontrarás información sobre cada uno de ellos.

RECURSOS CURRICULARES

- **RULER para la Escuela Preparatoria** RULER para la Escuela Preparatoria es un plan de estudios flexible que puede implementarse de manera única para satisfacer las necesidades de su escuela. El plan de estudios está dividido en cuatro años, y cada año ofrece 20 lecciones que cubren temas relacionados con el desarrollo de las habilidades de la inteligencia emocional de los estudiantes de acuerdo con su grado. Las lecciones digitales han sido diseñadas de forma que se puedan mostrar a los alumnos mediante un proyector o una pizarra inteligente. Dentro de cada lección, verás presentaciones de diapositivas, pistas de discusión e instrucciones de actividades que pueden completarse en clase.
- **RULER para la Escuela Secundaria:** El objetivo de RULER para Secundaria es contextualizar la comprensión de las emociones y la inteligencia emocional de los estudiantes dentro de su comprensión del mundo real: personalmente, en la escuela, en sus comunidades y en el mundo en general. Las lecciones introductorias de RULER y las rutinas básicas (actividades sencillas para integrar en las prácticas diarias del aula) están disponibles aquí.
- **RULER para la Escuela Primaria:** RULER para la Escuela Primaria (K-5) es un plan de estudios completo y apropiado para el desarrollo que contextualiza y construye la inteligencia emocional de los estudiantes dentro de su experiencia del mundo. Las lecciones introductorias y las rutinas básicas de RULER están disponibles aquí.



GUÍA DE PLANIFICACIÓN DE IMPLEMENTACIÓN

RECURSOS PARA EL COMPROMISO FAMILIAR

RULER ofrece una serie de recursos para involucrar a las familias en el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional. Haz clic en los siguientes enlaces para acceder a los recursos de RULER para las familias.

- Resumen de las habilidades de RULER
- Resumen de las herramientas RULER
- Resumen del Medidor Emocional
- Resumen del Acuerdo
- Hoja de consejos para las familias
- Cartel del Medidor Emocional (Simple)
 - El **Medidor Emocional simple** no tiene cuadrículas y se utiliza generalmente con estudiantes de niveles de desarrollo más bajos.
- Cartel del Medidor Emocional (Avanzado)
 - El **Medidor Emocional avanzado** tiene cuadrículas y se utiliza generalmente con adultos y estudiantes de niveles de desarrollo más altos

¡MUCHA SUERTE!

Te deseamos la mejor de las suertes en el inicio de tu camino en RULER y en el compromiso de tu escuela de crear un clima emocional positivo. ¡Recuerda que siempre estamos aquí para ayudarte si tienes alguna pregunta en el camino! Si tienes preguntas sobre tu entrenador o sobre la formación de otros colegas, por favor, ponte en contacto con rulertraining@yale.edu.