

# RULER: PrepaTec Saltillo vive semana para explorar emociones (fotos)



La comunidad estudiantil de la **PrepaTec en Saltillo** vivió la Semana RULER, que consiste en una serie de actividades centradas en la **exploración de sus emociones**.

Este enfoque pretende que los adolescentes **reconozcan y regulen sus emociones** a la par de sus estudios académicos.

La [metodología RULER](#) es desarrollada por el Centro de Inteligencia Emocional de la **Universidad de Yale**, y forma parte de la PrepaTec gracias a un convenio entre ambas instituciones.

Durante esta semana, estudiantes y docentes se involucraron en actividades que representaban cada uno de los cuadrantes en los que se clasifican las emociones.

**TAMBIÉN PUEDES LEER:**