

Regula tus emociones con RULER



En PrepaTec, tenemos el programa de Regulación de Emociones, RULER, y queremos que lo aproveches y aprendas a identificar lo que sientes y controlarlo.

Mira, esto:

¿Te identificas? A todos nos puede pasar.

Mira, este cuadro para identificar tus emociones:

RULER width="926" loading="lazy">