

Alumnos de PrepaTec viven día dinámico para valorar sus emociones



Redacción | Staff CONECTA

Las 37 PrepaTec de todo México celebraron el 7 de marzo por primera ocasión el Día RULER donde se reconocen las emociones y se comparte un mensaje de amor, paz, armonía, respeto y diversidad, donde estudiantes y profesores conviven de manera natural impulsando esta comunidad positiva donde se expresan las emociones y se realizan distintas actividades en las que se comparten mensajes positivos experimentándolo de distintas maneras.

En la PrepaTec están interesados en las emociones de los alumnos, profesores, padres de familia y de todo el personal, por eso se cuenta con el programa de Inteligencia Emocional RULER de la Universidad de Yale que apoya a crear esta comunidad positiva, segura y emocionalmente inteligente.

A través de este programa se puede reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular las emociones.

Hay cuatro pasos en el manejo de las emociones:

- 1.- Sabes cómo te sientes hoy. Clasifica tus emociones.**
- 2.- Piensa cómo quieres sentirte.**
- 3.- Haz un plan de acción.**

4.- Cumple tu meta, siéntete cómo quieres sentirte.

Las prepas lucen decoradas con los colores rojo, verde, azul y amarillo. Hay medidores emocionales gigantes y dinámicas interactivas donde visualizan su mejor yo.

Todos los alumnos participan en actividades distintas organizadas por cada prepa, pero el objetivo principal es hacer énfasis en un mensaje positivo como comunidad, como las emociones sí importan y en PrepaTec quieren que los estudiantes sepan que están en una prepa sana, segura, positiva y emocionalmente inteligente, y como comunidad se puede hacer juntos un mundo mejor.

foto2

Lo mejor del día es vivirlo intensamente y recordar qué pueden vivirse las emociones plenamente. Los estudiantes encuentran en este programa una herramienta poderosa para crecer y desarrollarse de manera efectiva en su persona y su estilo de vida.