

Expresan sus emociones en PrepaTec Zacatecas



Norma González | Campus Zacatecas

En días pasados se celebró el **Día Ruler en PrepaTec**, por tal motivo se llevaron a cabo varias actividades para cumplir la finalidad del programa que es reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular **emociones**.

En el evento participaron los alumnos de todos los grados de PrepaTec, además de profesores y colaboradores.

Fue un día lleno de color, en el que los alumnos pudieron expresar su sentir de ese día por medio de divertidas dinámicas como por ejemplo, en un árbol colgaron listones, los que dependiendo del sentimiento era el color: amarillo, verde, azul y rojo.

De igual manera, pusieron postit en un cuadrante que describía cómo se sentían en base a energía y sentimientos positivos o negativos.

Con este tipo de actividades se complementa la formación de los alumnos con aspectos muy importantes y de una manera divertida y diferente.

¿Y tú, cómo te sientes hoy?