

Conéctate al **SIENTOXCIENTO**

# **Desarrollo socioemocional:**

## **Viaje hacia ti mismo**

¡Es momento de llevar a la acción lo aprendido!

Seguro estás motivado a intentar hacer cosas nuevas o diferentes. Por eso te ofrecemos una serie de estrategias para que las pongas en práctica y las lleves en tu morral de la vida.

Tómate el tiempo de usar las estrategias en tu día a día, **recuerda que es la práctica de estas estrategias la que nos trae los beneficios del desarrollo socioemocional.**

Aquí encontrarás video clips donde te presentamos sugerencias de cómo poner en práctica las habilidades socioemocionales de las que te hablamos. Haz *click*  en las cajas donde dice **video**.

No olvides revisar por completo todas las estrategias que te brindamos para que pongas en práctica las habilidades socioemocionales.

**siento**  
**xciento**



**¡A practicar!**

**¡Explora!**

# Viaje hacia ti mismo

Explora este mapa y escoge la estrategia que te gustaría practicar...

**Es hora de llevarlo a la acción**

Haz click  en las cajas donde dice **video**.

## Autoconocimiento

Video de introducción



Inventario

Video 2

Principios y valores

Video 3

## Gestión emocional

Video de introducción

Chequeo emocional

Video 1

Pausa

Video 2

Atrás

*Inspirado en múltiples fuentes. Ver bibliografía del curso.*