

Conéctate al **SIENTOXCIENTO**

Desarrollo socioemocional:

Habilidades para la calidad de vida

¡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.



¡A practicar!

¡Explora!

Habilidades que mejoran la calidad de vida

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**.

Pensamiento crítico

Video de introducción

Pasos y procesos

Video 1

Evaluación o el acto
de NO comer cuento

Video 2

Comunicación asertiva

Video de introducción

La escucha activa

Video 1

Cuando “primero yo”
es positivo

Video 2

 Atrás

Inspirado en múltiples fuentes. Ver bibliografía del curso.