

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.

**siento**  
**xciento**



**¡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

Atrás

## Comunicación asertiva

Video de introducción

La escucha activa

Video 1

Cuando “primero yo”  
es positivo

Video 2

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