




Conciencia emocional:
Escribe las emociones que
sientes durante el día.




Lenguaje emocional:
Al terminar cada día
registra cómo te sientes
en ese momento.




Atención plena:
Al despertar presta
atención a tu
respiración durante
algunos minutos.



Lenguaje estético:
Escucha diferentes tipos
de música, conéctate
con lo que sientes y
escribe las emociones
que te producen.



Regulación emocional:
Realiza actividades que
te generen emociones
agradables.



Expresión emocional:
Ordena tus ideas y
emociones registrando
lo que sientes.




Remind:

Pon en práctica hacer cosas que te generen relajación, como: escuchar música, leer un libro, bailar, salir a caminar u otra.




**Tolerancia a la
frustración:**

Identifica ¿cuáles son
las frustraciones que
más te desregulan o
alteran?

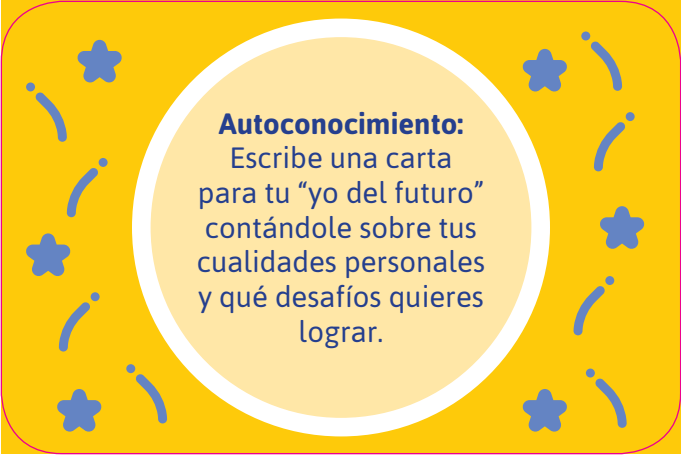


**Potenciar emociones
que producen bienestar:**

Haz una lista de
actividades que te
generan emociones
agradables y haz un
plan para realizarlas a
corto plazo.



**Autoestima y
autonomía emocional:**
Menciona 3 aspectos
positivos de ti misma
mirándote al espejo.



Autoconocimiento:
Escribe una carta
para tu “yo del futuro”
contándole sobre tus
cualidades personales
y qué desafíos quieres
lograr.



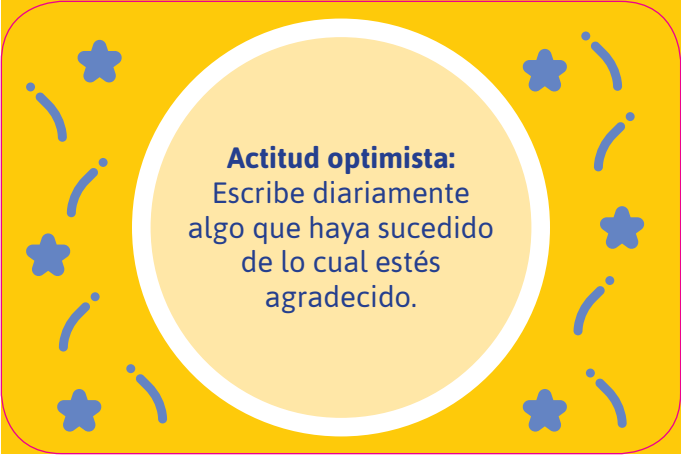
Autoeficacia:

Resguarda espacios de ocio y descanso, aunque sean breves, y conéctate con la sensación que te provoca.




**Gestión de ayuda
y recursos:**


Identifica personas
a las que puedas
recurrir cuando tienes
un problema, en los
diferentes ámbitos de
tu vida, por ejemplo,
laboral, amistad,
familiar, etc.




Actitud optimista:
Escribe diariamente
algo que haya sucedido
de lo cual estés
agradecido.




Resiliencia:
Plantéate desafíos u
objetivos realistas y
alcanzables.




Bienestar emocional:
Procura tener hábitos saludables que favorezcan tu sueño y descanso reparador y de calidad, por ejemplo, descansar las horas necesarias.



**Vínculos
bientratantes:**
Identifica aquellas
relaciones que te
brindan satisfacción y
aportan, procurando
mantener el contacto
más frecuente con
esas personas.



Escucha activa:
Al conversar con otros
has contacto visual y
evita mirar el celular o
para otros lados.



**Comunicación
efectiva y asertiva:**
Procura ser directo/a,
concreto/a y
respetuoso/a al
momento de expresar
una idea.



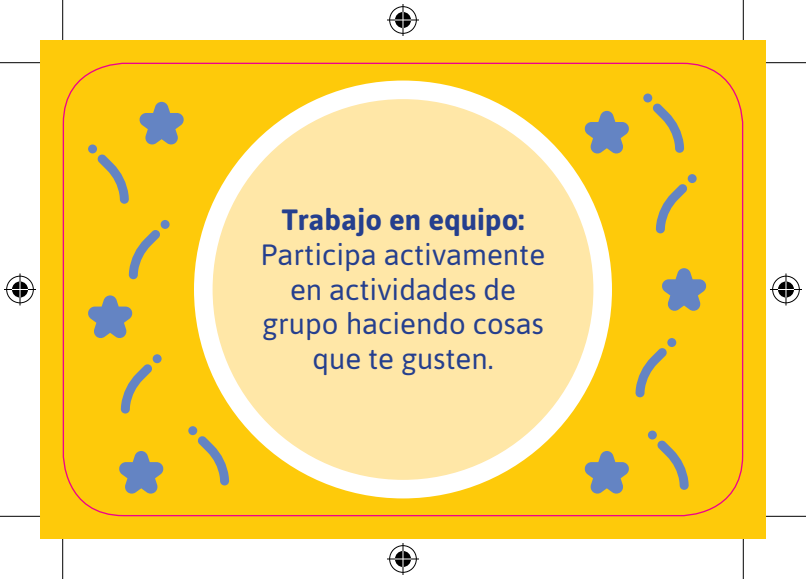
Empatía:

Ejercita escuchando, sin juzgar y preguntando con interés a personas de tu familia: ¿Cómo estás?, ¿cómo te sientes?



**Respeto y
valoración de la
diversidad:**

Identifica a nivel personal: ¿A través de qué acciones concretas demuestro mi valoración por la diversidad?




Trabajo en equipo:
Participa activamente
en actividades de
grupo haciendo cosas
que te gusten.



**Gestión colaborativa
de conflictos:**

Frente a un conflicto a nivel familiar, expresa lo que te pasa, desde lo que sientes y necesitas, sin culpar ni juzgar a la persona.



**Compromiso
social y ético:**
Con qué acción(es)
concreta te
comprometes a
realizar para contribuir
al bienestar de la
comunidad.



Sentido de pertenencia:

Haz una lista de todos los grupos humanos de los cuales sientes que formas parte.




Toma de decisiones responsable:

Antes de tomar una decisión importante enumerar las distintas posibles consecuencias tanto positivas como negativas.



**Comportamiento
prosocial:**

Genera un espacio de
cercanía para preguntar
diariamente a las
personas que te rodean:
¿cómo estás?, ¿cómo
estuvo tu día?



**Convivencia y
ciudadanía:**
Reflexiona acerca
de ¿qué emociones
contagio y
generalmente a mi
familia?