

Construye T

CONTACTO NOTICIAS

- CONSTRUYE T
- APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL
 - MATERIALES
 - GALERÍA
 - NOTICIAS
 - CALENDARIO
- PLANTELES CONSTRUYE T
 - CONTACTO

FICHAS DE ACTIVIDADES



203 RESULTADOS



¿Quién guía la actividad?

-
-
-
-



Para trabajar con...

-
-

-
-
-
-
- Conoce T**
-
-
-
- Relaciona T**
-
-
- Elige T**
-






Descarga el Compendio
de Actividades
Consulta las referencias
de las fichas; Cómo usar una ficha de actividades?

- [Infografías](#)
- [Videos](#)
- [Fichas de Actividades](#)
- [Guías de Implementación](#)
- [Documentos de Interés](#)
- [Talleres Virtuales](#)

Realizar encuesta






Construye T






Actividad	Dimensión Habilidad general Habilidad Específica
-----------	--

<p><u>1 hoy o 5 en un mes</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Postergación de la gratificación</p>
<p><u>1, 2, 3 por mí y por mi comunidad</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>A ver qué pasa</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Análisis de consecuencias</p>
<p><u>Aguas con los prejuicios</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Toma de perspectiva</p>
<p><u>Al ritmo de mi emoción</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>






	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad</p>
<u>Alcanzar mis metas</u>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Reconocimiento de emociones Determinación Perseverancia</p>
<u>Alerta Roja</u>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones Determinación Manejo del estrés</p>
<u>Alfabeto de emociones</u>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Escucha activa Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>






<p><u>Analizo las consecuencias de una decisión y decido</u></p>		<p>Toma responsable de decisiones Análisis de consecuencias</p>
<p><u>Analizo, elijo y actúo</u></p>		<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias</p>
<p><u>Aprendizaje colaborativo para la escucha activa</u></p>		<p>Conciencia social Escucha activa</p>
<p><u>Asertividad</u></p>		<p>Relación con los demás Asertividad</p>
<p><u>Asertividad en mis elecciones al concluir el bachillerato</u></p>		<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias Pensamiento crítico</p>

<p><u>Autorretrato</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Buscadores de tesoro</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>Busquemos juntos una manera de resolverlo</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>Cambiando roles</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Toma de perspectiva</p>
<p><u>Campaña por la sana convivencia escolar</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>






<p><u>Carta de agradecimiento</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Colores antiestrés</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Cómo me convertí en directivo</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Postergación de la gratificación Determinación Perseverancia</p>
<p><u>Cómo me motivo</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>

<p><u>Cómo resolvemos conflictos</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>Comunicación asertiva</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Comunicación clara versus difusa</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad</p>
<p><u>Contacta tu cuerpo y lleva un registro</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Conversaciones útiles</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa Toma de perspectiva Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>

	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>Corazón de colores</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Creo que ya te entendí</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa</p>
<p><u>Cuando yo era adolescente</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Toma de perspectiva Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>Cuatro metas importantes</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia Autorregulación</p>






		Postergación de la gratificación Determinación Motivación de logro
<u>Cuéntame tus sueños pintaremos juntos el camino</u>	 Conoce T	Determinación Motivación de logro
<u>Cuestionario Diagnóstico</u>	 Conoce T	Autoconciencia Auto percepción Autoeficacia
<u>Cuidado con la impulsividad</u>	 Conoce T	Autorregulación Manejo de emociones
	 Relaciona T	Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales
<u>Cuido mis palabras, expreso mi enojo</u>	 Conoce T	Autorregulación Manejo de emociones





	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>Debate con paráfrasis</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>Debate interno</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia Determinación Motivación de logro</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Toma de perspectiva</p>
<p><u>Decisiones cotidianas</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia</p>

	 Relaciona T	<p>Conciencia social Escucha activa</p>
	 Elige T	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias</p>
<p><u>Demasiado bueno para ser verdad</u></p>	 Elige T	<p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>Describiendo mis emociones</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Detectives de fortalezas</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Autopercepción</p>





	 <p>Relaciona T</p>	
<p><u>Diálogo con mímica de emociones</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Conciencia social Empatía Toma de perspectiva</p> <p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Tolerancia a la frustración</p>
<p><u>Dilemas</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Relación con los demás Comportamiento prosocial</p> <p>Conciencia social Empatía Toma de perspectiva</p> <p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias Pensamiento crítico</p>
	 <p>Elige T</p>	

<p><u>El basta de emociones</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Análisis de consecuencias</p> <p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Tolerancia a la frustración</p> <p>Conciencia social Empatía Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>El camino a la meta</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Motivación de logro</p> <p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>El caracol</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>

<p><u>El experimento de los malvaiscos</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Postergación de la gratificación Tolerancia a la frustración Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>
<p><u>El juego perfecto</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Perseverancia</p>
<p><u>El método ABCD</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Toma de perspectiva</p>
	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico Análisis de consecuencias</p>

<p><u>El nudo humano</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>El paso por el río</u></p>	 Elige T	<p>Toma responsable de decisiones Análisis de consecuencias</p>
<p><u>El pizarrón del agradecimiento</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>

<p><u>El plan no es perfecto</u></p>	 Conoce T	<p>Autorregulación Manejo de emociones Tolerancia a la frustración</p>
<p><u>El Puente</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>El semáforo para expresar emociones negativas</u></p>	 Conoce T	<p>Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Elaboro metas y analizo resultados</u></p>	 Conoce T	<p>Relación con los demás Asertividad</p> <p>Determinación Perseverancia</p>

<p><u>Elijo, decido y quiero</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias</p>
<p><u>Emociones frente al grupo</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Emociones positivas</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Empatía en el aula</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa</p>

<p><u>En tus zapatos</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía</p>
<p><u>Eres capaz de defender tus principios</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Análisis de consecuencias</p>
<p><u>Escucha activa</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Escuchar por dentro y por fuera</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa</p>
<p><u>Éste soy yo</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autopercepción Reconocimiento de emociones</p>

<p><u>Evidencia de mi fuerza de voluntad</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Autoeficacia Autorregulación Tolerancia a la frustración Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>
<p><u>Feria de acciones por mi comunidad</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Flashmob: baile espontáneo</u></p>	 Relaciona T	<p>Conciencia social Empatía Toma de perspectiva Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Fuerza de voluntad motora</u></p>	 Conoce T	<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>

<p><u>Fuerza de voluntad verbal</u></p>	 Conoce T	<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>
<p><u>Grupos de emociones</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Herramientas para la asertividad profesional</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Asertividad</p>
<p><u>Identifico mis emociones</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Identifico mis emociones básicas</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Autopercepción Reconocimiento de emociones</p>

Ilumina mi estrella



Autoconciencia
Auto percepción
Autoeficacia

Iluminemos la estrella familiar



Autoconciencia
Auto percepción
Autoeficacia

Ilusión óptica



Conciencia social
Toma de perspectiva






Imagina que esperas



Autorregulación
Postergación de la gratificación








Toma responsable de decisiones
Análisis de consecuencias

<p><u>Impostores</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones Tolerancia a la frustración Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Información para mi elección profesional u ocupacional</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias</p>
<p><u>Inteligencia emocional</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Juventudes comprometidas</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>

<p><u>La bitácora de la mejora</u></p>		<p>Conciencia social Escucha activa Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>La cadena de la empatía</u></p>		<p>Conciencia social Empatía Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>La caja de los mensajes positivos</u></p>		<p>Conciencia social Escucha activa Relación con los demás Asertividad Comportamiento prosocial</p>
<p><u>La carta</u></p>		<p>Relación con los demás Asertividad Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>La regadera tibia</u></p>		<p>Autoconciencia</p>

	 <p>Relaciona T</p>	<p>Auto percepción</p>
<u>La respiración profunda</u>	 <p>Conoce T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
		<p>Determinación Manejo del estrés</p>
<u>La trivía de la asertividad</u>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad Comportamiento prosocial</p>
<u>Las frases incompletas</u>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
<u>Las y los que me rodean</u>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>






	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Análisis de consecuencias</p>
<p><u>Llegar a la meta antes o después</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Postergación de la gratificación</p>
<p><u>Lo que + y lo que -</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Lo que creo influye en lo que siento</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Escucha activa</p>
<p><u>Lo que creo influye en lo que siento</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Autorregulación Tolerancia a la frustración</p>



<p><u>Lo que hago bien en esta asignatura</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia</p>
<p><u>Lo que los jóvenes pensamos de los derechos humanos</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Lo que me apasiona de mi asignatura</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>Los emoticones</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>






	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Los espejos amables</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción</p>
<p><u>Los favoritos y las favoritas del profesor</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Los sonidos del silencio</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Toma de perspectiva</p>
<p><u>Mandala</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Reconocimiento de emociones Determinación Motivación de logro</p>






<p><u>Manejo del enojo I: Regresar el video</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Manejo del enojo II: ¡Corte!</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad Manejo de conflictos interpersonales Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Manejo mi estrés</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autopercepción Determinación Manejo del estrés</p>

<p><u>Más vale analizar que sólo repetir</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>Me ayudo a sentirme bien</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Me comprometo por mi comunidad</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Me conozco y reconozco</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Me desconecto del mundo, me conecto conmigo</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones</p>





<p><u>Me saca de mis casillas...</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Me siento atorado en esta situación</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>Mejorando mi plantel</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Toma de perspectiva</p>
<p><u>Me siento atorado en esta situación</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias Pensamiento crítico</p>
<p><u>Mejorando mi plantel</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>






<p><u>Metas marte</u></p>		<p>Autoconciencia Autoeficacia Determinación Motivación de logro</p>
<p><u>Mi asignatura favorita</u></p>		<p>Autoconciencia Auto percepción Determinación Motivación de logro</p>
<p><u>Mi experiencia mesigue sirviendo</u></p>		<p>Autoconciencia Auto percepción Determinación Perseverancia</p>
<p><u>Mi fotografia emocional</u></p>		<p>Autoconciencia Auto percepción Autoeficacia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Mi lista de pendientes</u></p>		<p>Determinación</p>

<p><u>Mi mejor yo posible</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Motivación de logro</p> <p>Autoconciencia Auto percepción Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>
<p><u>Mi motivo al terminar el bachillerato</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Motivación de logro</p>
<p><u>Mi profesión en mi comunidad</u></p>	 <p>Relaciona T</p>  <p>Elige T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p> <p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias Pensamiento crítico</p>
<p><u>Mi tablero de Metas</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Autoeficacia</p>

<p><u>Mi vocación</u></p>		<p>Autoconciencia Auto percepción Autoeficacia</p>
<p><u>Mi voluntad supera obstáculos</u></p>		<p>Autoconciencia Autoeficacia Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>
<p><u>Miedo hasta de mi sombra</u></p>		<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Mis elecciones y decisiones</u></p>		<p>Toma responsable de decisiones Análisis de consecuencias</p>
<p><u>Mis emociones ante situaciones difíciles</u></p>		<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>





<p><u>Mis emociones frente al grupo</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Mis fortalezas y debilidades</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia</p>
<p><u>Modelando mis emociones</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Música anti-estrés</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia Autorregulación Manejo de emociones Determinación Manejo del estrés</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>

<p><u>Música anti-estrés</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Autoeficacia Autorregulación Manejo de emociones Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Nuestra mejor escuela posible</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Auto percepción Determinación Motivación de logro</p>
<p><u>Pasatiempos para el bienestar</u></p>	 Conoce T	<p>Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Pienso sobre lo que piensan los otros luego entiendo por qué existen los conflictos</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p> <p>Conciencia social Escucha activa Toma de perspectiva</p>

<p><u>Planeando mi futuro y generando oportunidades</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias Pensamiento crítico</p>
<p><u>Pongámonos a prueba</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Postergación de la gratificación</p>
<p><u>Pongo la lupa en mi comunidad</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Por un bien mayor</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Postergación de la gratificación</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>

<p><u>Practicar la empatía</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa Toma de perspectiva</p>
<p><u>Préstame tus zapatos</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa</p>
<p><u>Reconociendo logros</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia Determinación Motivación de logro</p>
<p><u>Reconociendo tus emociones</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía</p>
<p><u>Reconocimiento de emociones</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>

	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía</p>
<p><u>Reflexión antes de elección</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Análisis de consecuencias</p>
<p><u>Relajación muscular progresiva</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Relajación progresiva</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autopercepción Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Resolución de conflictos 1</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>

	 Elige T	
<u>Resolución de conflictos 2</u>	 Relaciona T	
<u>Reunión ambulante</u>	 Conoce T	
	 Elige T	






Toma responsable de decisiones
Pensamiento crítico

Relación con los demás
Manejo de conflictos interpersonales

Toma responsable de decisiones
Pensamiento crítico



Determinación
Manejo del estrés

Toma responsable de decisiones
Generación de opciones y consideración de consecuencias

<p><u>Revisando mis prejuicios</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Toma de perspectiva</p>
<p><u>Sé asertivo con tu futuro</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia</p>
<p><u>Seguir instrucciones</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad</p>
<p><u>Semáforo descompuesto</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración</p>
<p><u>Semáforo descompuesto</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Postergación de la gratificación Tolerancia a la frustración</p>

	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Escucha activa</p>
<p><u>Semana vocacional</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autopercepción Autoeficacia</p>
<p><u>Si lo pongo en papel, lo veo mejor</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias</p>
<p><u>Si no lo tengo, no lo consigo</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración</p>
<p><u>Si no te veo ¿no te escucho?</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Escucha activa</p>

<p><u>Sí para mí, no para ti</u></p>	 Relaciona T	
	 Elige T	<p>Conciencia social Escucha activa Toma de perspectiva</p> <p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>Si tú fueras yo</u></p>	 Relaciona T	<p>Conciencia social Empatía Toma de perspectiva</p>
<p><u>Si yo fuera tú</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
	 Relaciona T	<p>Conciencia social Empatía</p>

<p><u>Soy dueño de mis emociones</u></p>		<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones Autorregulación Manejo de emociones</p>
<p><u>Soy mi producto</u></p>		<p>Autoconciencia Autoeficacia</p>
<p><u>Soy mis emociones, fortalezas y debilidades</u></p>		<p>Autoconciencia Auto percepción Autoeficacia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Sube la montaña</u></p>		<p>Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>
<p><u>Superando el obstáculo</u></p>		<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración</p>

	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>Supero los obstáculos y alcanzo mi meta</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Perseverancia</p>
<p><u>Te escucho, te entiendo</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa</p>
<p><u>Te escucho, te entiendo, te siento</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía Escucha activa</p>
<p><u>Técnica de relajación</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Determinación Manejo del estrés</p>

Técnicas saludables para el manejo del estrés



Determinación
Manejo del estrés

Tengamos un objetivo común



Determinación
Perseverancia

Tienes que tomar una decisión



Toma responsable de decisiones
Generación de opciones y consideración de consecuencias






Topando con pared



Autorregulación
Tolerancia a la frustración




Toma responsable de decisiones
Generación de opciones y consideración de consecuencias






<p><u>Trabajo mi perseverancia</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Autoeficacia Determinación Perseverancia</p>
<p><u>Trasplante de corazón</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>Trazando mi futuro</u></p>	 Relaciona T	<p>Conciencia social Escucha activa Toma de perspectiva</p>
<p><u>Tú me ayudas a conocerme</u></p>	 Elige T	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias</p>
<p><u>Tú me ayudas a conocerme</u></p>	 Relaciona T	<p>Conciencia social Escucha activa</p>

<p><u>Tus estudiantes deciden</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción Autoeficacia</p>
<p><u>Un conflicto y múltiples soluciones</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>Un minuto de relajación</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Manejo de emociones Determinación Manejo del estrés</p>
<p><u>Una buena decisión</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias Pensamiento crítico Análisis de consecuencias</p>
<p><u>Vimos la misma película</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Escucha activa Toma de perspectiva</p>

<p><u>Vuelco a la historia</u></p>	 Conoce T	<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración Determinación Perseverancia</p>
<p><u>Yo ante el conflicto</u></p>	 Relaciona T	<p>Conciencia social Escucha activa Toma de perspectiva Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>
<p><u>¡Manos a la obra por nuestra comunidad!</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>¡Va por ti, va por todos!</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Comportamiento prosocial</p>

<p><u>¿Cómo comprender a mi adolescente?</u></p>	 Relaciona T	<p>Conciencia social Empatía Toma de perspectiva</p>
<p><u>¿Cómo construyo mi porvenir?</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Auto percepción Determinación Motivación de logro Perseverancia</p>
<p><u>¿Cómo lo podremos lograr?</u></p>	 Elige T	<p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias Pensamiento crítico</p>
<p><u>¿Cómo lo ves?</u></p>	 Relaciona T	<p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p> <p>Conciencia social Empatía Toma de perspectiva Relación con los demás</p>

<p><u>¿Cómo me ven? ¿Cómo me siento?</u></p>	 Conoce T	<p>Manejo de conflictos interpersonales</p> <p>Autoconciencia Reconocimiento de emociones</p>
<p><u>¿Cómo reacciono ante el conflicto?</u></p>	 Relaciona T	<p>Conciencia social Empatía</p> <p>Relación con los demás Manejo de conflictos interpersonales</p>
<p><u>¿Cómo se siente una decisión?</u></p>	 Conoce T	<p>Autoconciencia Autopercepción Reconocimiento de emociones</p> <p>Toma responsable de decisiones Generación de opciones y consideración de consecuencias</p>
 Elige T		

<p><u>¿Cómo tolerar la frustración?</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración</p>
<p><u>¿Pa' qué soy bueno?</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Auto percepción</p>
<p><u>¿Por qué digo lo que digo?</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad</p>
<p><u>¿Puedo entender al otro?</u></p>	 <p>Elige T</p>	<p>Toma responsable de decisiones Pensamiento crítico</p>
<p><u>¿Puedo entender al otro?</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Conciencia social Empatía</p>

<p><u>¿Qué hacemos especialmente bien como escuela?</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autoconciencia Autoeficacia Determinación Motivación de logro</p>
	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad Comportamiento prosocial</p>
<p><u>¿Qué tan asertivo soy?</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad</p>
<p><u>¿Qué tan fácil te frustras?</u></p>	 <p>Conoce T</p>	<p>Autorregulación Tolerancia a la frustración</p>
<p><u>¿Soy claro y directo cuando me comunico?</u></p>	 <p>Relaciona T</p>	<p>Relación con los demás Asertividad</p>

¿Tomo una decisión asertiva?



Toma responsable de decisiones
Generación de opciones y consideración de consecuencias
Pensamiento crítico
Análisis de consecuencias

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, MÉXICO - TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

2016 - POLÍTICAS DE PRIVACIDAD

SECRETARIA DE EDUCACION PUBLICA

Argentina #28 Col. Centro Histórico, Del. Cuauhtémoc

Distrito Federal C.P. 06020, Tel. (55) 3601-1000

Comentarios sobre este sitio de internet

Montes Urales 440, Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo,

11000 Ciudad de México, Distrito Federal

01 55 4000 9700