

## NO MATES MI VIBRA

### COMPETENCIAS SEL

**Autoconciencia:** comprender sus propias emociones, valores y fortalezas.

**Autogestión:** Gestionar eficazmente tus emociones y conductas.

**Conciencia social:** comprender las perspectivas de los demás y practicar la empatía.

**Habilidades relacionales:** construir y mantener relaciones saludables.

**Toma de decisiones responsable:** tomar decisiones reflexivas y responsables.

### CITA #1

"A la gente no le gusta mirarse al espejo. Es lo más difícil de hacer: criticarse a uno mismo en lugar de señalar con el dedo... todo el mundo odia el cambio. Por eso, hacer eso y decir: 'Estoy equivocado en muchas áreas' requiere mucha fuerza de voluntad".

### ¿A QUÉ COMPETENCIA SEL SE RELACIONA ESTA CITA? ¿CÓMO?

- Autoconciencia       Autogestión       Conciencia social
- Habilidades de relación       Toma de decisiones responsable

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED ESTA CITA?

### ¿CÓMO PUEDE ESTA CITA AYUDARTE A NAVEGAR EL AÑO ESCOLAR?

## NO MATES MI VIBRA

### CITA #2

"Siempre tuve que demostrar lo que valgo, y eso es lo que me mantiene alerta, desafiándome constantemente".

### ¿A QUÉ COMPETENCIA SEL SE RELACIONA ESTA CITA?

- Autoconciencia
- Autogestión
- Conciencia social
- Habilidades de relación
- Toma de decisiones responsable

### ¿CÓMO?

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED ESTA CITA?

### ¿CÓMO PUEDE ESTA CITA AYUDARTE A NAVEGAR EL AÑO ESCOLAR?

## NO MATES MI VIBRA

### CITA #3

"Mantén a tu alrededor a las personas más genuinas, sólo a unas pocas. No dejes entrar en tu círculo a demasiadas personas: aquellas que no estuvieron ahí desde el primer día, que no te entienden de verdad y que te ven como una celebridad o una figura de dinero".

### ¿A QUÉ COMPETENCIA SEL SE RELACIONA ESTA CITA?

- Autoconciencia
- Autogestión
- Conciencia social
- Habilidades de relación
- Toma de decisiones responsable

### ¿CÓMO?

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED ESTA CITA?

### ¿CÓMO PUEDE ESTA CITA AYUDARTE A NAVEGAR EL AÑO ESCOLAR?

## NO MATES MI VIBRA

### CITA #4

"Estamos en la Tierra para amar. De eso se trata."

### ¿A QUÉ COMPETENCIA SEL SE RELACIONA ESTA CITA?

- Autoconciencia
- Autogestión
- Conciencia social
- Habilidades de relación
- Toma de decisiones responsable

### ¿CÓMO?

### ¿QUÉ SIGNIFICA PARA USTED ESTA CITA?

### ¿CÓMO PUEDE ESTA CITA AYUDARTE A NAVEGAR EL AÑO ESCOLAR?