

Rutina de  
pensamiento:  
**CRECIMIENTO PERSONAL**

---

## Rutina de pensamiento que sienta la base para una investigación profunda:

### “PENSAR – INDAGAR – EXPLORAR”

[Hábitos de mente: indagar, conectar, reflexionar para aprender, considerar perspectivas, descubrir complejidad, describir, predecir, tomar riesgo]



¿Qué crees saber acerca de este tema?	¿Qué preguntas tienes?	¿Qué te hace querer explorar el tema?

# Rutina de pensamiento:



## “LLAVES DEL PENSAMIENTO”

Para salir victorioso/a de esta actividad usa las llaves del pensamiento y sintetiza lo aprendido.

<p><b>USA LA LLAVE DE REFLEXIÓN</b> ¿Qué aprendiste en los videos? ¿Con qué te quedas? Piensa en técnicas aprendidas, en temas trabajados, etc...</p>	<p><b>USA LA LLAVE DE LA CONEXIÓN</b> ¿Dónde podría verlo o utilizarlo de nuevo? ¿Qué es nuevo y diferente?</p>	<p><b>USA LA LLAVE DE LA EMOCIÓN</b> ¿Qué sientes? ¿Qué emoción te produce...? ¿Cómo reacciona tu cuerpo a esta emoción?</p>
 <p>Reflexión</p>	 <p>Conexión</p>	 <p>Emoción</p>

## Rutina de pensamiento que sienta la base para una comprensión emocional:

### “EXPLORACIÓN EMOCIONAL”

[Competencias emocionales: apertura al mundo emocional; estar atento: escuchar, percibir, ponderar, nombrar y dar sentido a una o varias emociones. Exploración; ligar emoción y pensamiento]



#### MI CUERPO (CON)SIENTE...

<b>¿Qué te hizo sentir este video? Describe la sensación y ubícala en una parte de tu cuerpo.</b>	<b>Pinta el color con el que asocias esta sensación.</b>	<b>¿Cómo llamarías a esa emoción? ¿Qué crees que te enseña?</b>