



## DIRECTRICES TRANSVERSALES DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA OETH

### 1. AUTOCONOCIMIENTO

- ¿Cómo aprovecho los momentos de silencio?
- ¿Cómo asumo los retos?
- ¿Cómo es mi familia?
- ¿Cómo expreso y manejo mis sentimientos y emociones?
- ¿Cómo me cuido a mí mismo?
- ¿Cómo me siento cuando sirvo a los demás?
- ¿Cómo soy físicamente?
- ¿Cómo tomo decisiones?
- ¿Cómo vivo mi espiritualidad? ¿Cómo vivo mis valores?
- ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades?
- ¿Cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo?
- ¿Qué estrategias me sirven para aprender?
- ¿Qué hago en mi tiempo libre?
- ¿Qué papel juega la tecnología en mi vida?
- ¿Qué situaciones de mi vida me han afectado significativamente?
- ¿Qué sueños tengo?

### 2. AUTORREGULACIÓN

- ¿Cómo asumo las normas?
- ¿Cómo es mi disciplina?
- ¿Cómo manejo el tiempo de acuerdo con las distintas responsabilidades?
- ¿Cómo manejo mi tiempo libre?
- ¿Cómo me involucro con las tareas?
- ¿Cómo planeo y me organizo?
- ¿Cuáles son mis hábitos y rutinas de trabajo en el colegio?
- ¿Cuáles son mis hábitos y rutinas de trabajo en la casa?
- ¿Qué estrategias de autocontrol conozco y uso conscientemente?
- ¿Qué estrategias uso para mantener la atención?

### 3. LECTURA DEL CONTEXTO / RELACIÓN CON OTROS

- ¿Cómo busco experiencias para ampliar mi perspectiva multicultural?
- ¿Cómo construyo relaciones empáticas?
- ¿Cómo cuido a los demás?
- ¿Cómo demuestro mi conciencia con el cuidado del medio ambiente?
- ¿Cómo me concientizo sobre el cuidado de los bienes comunes?
- ¿Cómo demuestro que aprecio y valoro tener la oportunidad de incluir e interactuar con personas diferentes a mí?
- ¿Cómo enfrento los problemas con los demás?
- ¿Cómo es mi comunicación verbal y no verbal?
- ¿Cómo expreso la gratitud?
- ¿Cómo manejo la presión de grupo?
- ¿Cómo trabajo en equipo?
- ¿Cuáles son las expectativas frente a mi comportamiento en distintos contextos?
- ¿Qué estrategias uso para manejar relaciones interpersonales que me cuestan trabajo?

### 4. AUTOGESTIÓN

- ¿Cómo actúo cuando quiero cambiar un entorno?
- ¿Cómo gestiono las dificultades que se me presentan?
- ¿Cómo emprendo y lidero procesos?
- ¿Cómo tomo decisiones que involucran la ética?
- ¿Qué hago para alcanzar mis metas?
- ¿Qué hago para que las cosas que quiero pasen?

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA OETH

