

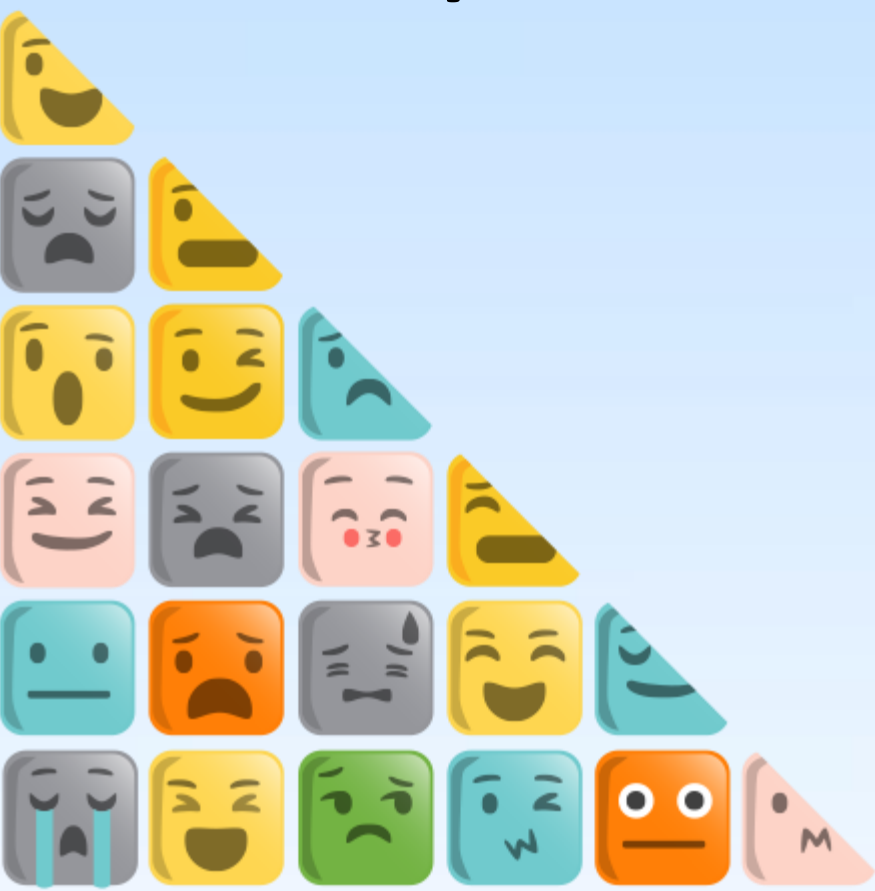


Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Diario

*¡Socioemociónate!*





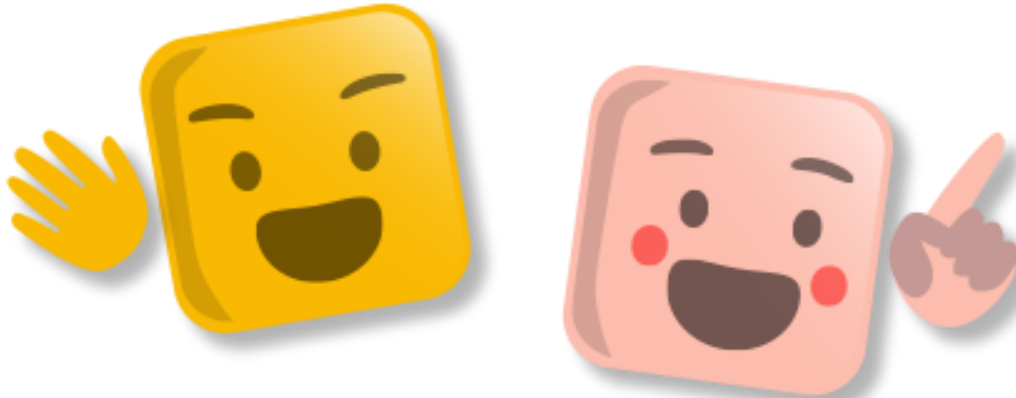
# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

### ¡Hola!

Nos parece increíble que utilices este diario, estamos seguros que te será útil para evaluar tus habilidades socioemocionales.

Escribir ayuda a conocernos y ser mejores cada día.



Este diario tiene frases guía que te ayudarán a identificar qué habilidades socioemocionales puedes fortalecer. También incluye un espacio para tus notas, en el que puedes escribir todo lo que ha sucedido ese día.

Al final de la semana, hay una ruta de análisis, recuerda que al evaluar lo que ha pasado podrás mejorar cada día.

¡Inténtalo!



Considero que hoy fui hábil para:

*Identificar mis emociones*

*Construir redes de apoyo*

*Regular mis emociones*

*Construir mis propias ideas (pensamiento crítico)*

*Controlar mis impulsos*

*Tomar decisiones*

*Comunicarme asertivamente*

*Manejar la presión de pares*

*Sentir empatía*

*Ninguna habilidad socioemocional*

Utilicé esta(s) habilidad(es) en/con:



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas



**Considero que hoy fui hábil para:**

<i>Identificar mis emociones</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Construir redes de apoyo</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Regular mis emociones</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Construir mis propias ideas (pensamiento crítico)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Controlar mis impulsos</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Tomar decisiones</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Comunicarme asertivamente</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Manejar la presión de pares</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Sentir empatía</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ninguna habilidad socioemocional</i>	<input type="checkbox"/>

**Utilicé esta(s) habilidad(es) en/con:**



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas



**Considero que hoy fui hábil para:**

<i>Identificar mis emociones</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Construir redes de apoyo</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Regular mis emociones</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Construir mis propias ideas (pensamiento crítico)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Controlar mis impulsos</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Tomar decisiones</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Comunicarme asertivamente</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Manejar la presión de pares</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Sentir empatía</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ninguna habilidad socioemocional</i>	<input type="checkbox"/>

**Utilicé esta(s) habilidad(es) en/con:**



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas





**Considero que hoy fui hábil para:**

- |                                  |                          |  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| <i>Identificar mis emociones</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Construir redes de apoyo</i>                          | <input type="checkbox"/> |
| <i>Regular mis emociones</i>     | <input type="checkbox"/> | <i>Construir mis propias ideas (pensamiento crítico)</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Controlar mis impulsos</i>    | <input type="checkbox"/> | <i>Tomar decisiones</i>                                  | <input type="checkbox"/> |
| <i>Comunicarme asertivamente</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Manejar la presión de pares</i>                       | <input type="checkbox"/> |
| <i>Sentir empatía</i>            | <input type="checkbox"/> | <i>Ninguna habilidad socioemocional</i>                  | <input type="checkbox"/> |

**Utilicé esta(s) habilidad(es) en/con:**



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas



**Considero que hoy fui hábil para:**

- |                                  |                          |  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| <i>Identificar mis emociones</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Construir redes de apoyo</i>                              | <input type="checkbox"/> |
| <i>Regular mis emociones</i>     | <input type="checkbox"/> | <i>Construir mis propias ideas<br/>(pensamiento crítico)</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Controlar mis impulsos</i>    | <input type="checkbox"/> | <i>Tomar decisiones</i>                                      | <input type="checkbox"/> |
| <i>Comunicarme asertivamente</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Manejar la presión de pares</i>                           | <input type="checkbox"/> |
| <i>Sentir empatía</i>            | <input type="checkbox"/> | <i>Ninguna habilidad<br/>socioemocional</i>                  | <input type="checkbox"/> |

**Utilicé esta(s) habilidad(es) en/con:**



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas



**Considero que hoy fui hábil para:**

<i>Identificar mis emociones</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Construir redes de apoyo</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Regular mis emociones</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Construir mis propias ideas (pensamiento crítico)</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Controlar mis impulsos</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Tomar decisiones</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Comunicarme asertivamente</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Manejar la presión de pares</i>	<input type="checkbox"/>
<i>Sentir empatía</i>	<input type="checkbox"/>	<i>Ninguna habilidad socioemocional</i>	<input type="checkbox"/>

**Utilicé esta(s) habilidad(es) en/con:**



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas



**Considero que hoy fui hábil para:**

- |                                  |                          |  |                          |
|----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| <i>Identificar mis emociones</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Construir redes de apoyo</i>                              | <input type="checkbox"/> |
| <i>Regular mis emociones</i>     | <input type="checkbox"/> | <i>Construir mis propias ideas<br/>(pensamiento crítico)</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>Controlar mis impulsos</i>    | <input type="checkbox"/> | <i>Tomar decisiones</i>                                      | <input type="checkbox"/> |
| <i>Comunicarme asertivamente</i> | <input type="checkbox"/> | <i>Manejar la presión de pares</i>                           | <input type="checkbox"/> |
| <i>Sentir empatía</i>            | <input type="checkbox"/> | <i>Ninguna habilidad<br/>socioemocional</i>                  | <input type="checkbox"/> |

**Utilicé esta(s) habilidad(es) en/con:**



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas



¿Qué pasó con mis habilidades socioemocionales esta semana?

### Ruta de análisis



En la semana, las habilidades sociales y emocionales que más fortalecí fueron:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Considero que las habilidades sociales y emocionales que necesito fortalecer son:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



Para fortalecer mis habilidades sociales y emocionales puedo:



Centros de  
Integración  
Juvenil, A.C.

# Socioemocionante

## Taller ¡Socioemociónate!

Mis notas