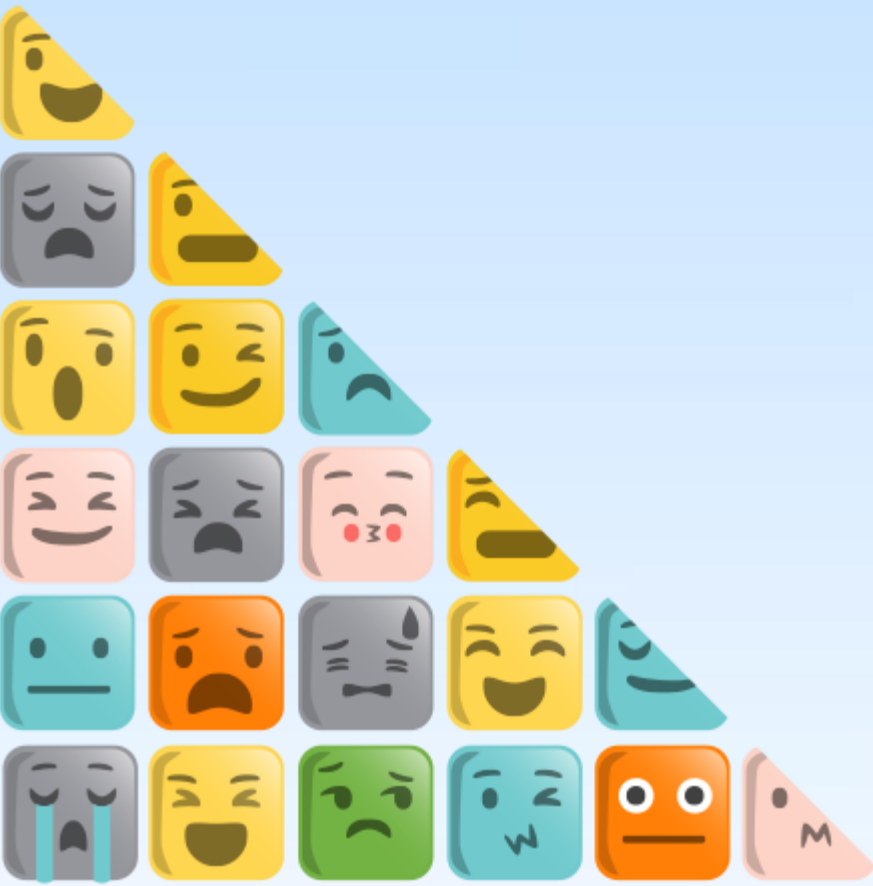




Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Diario

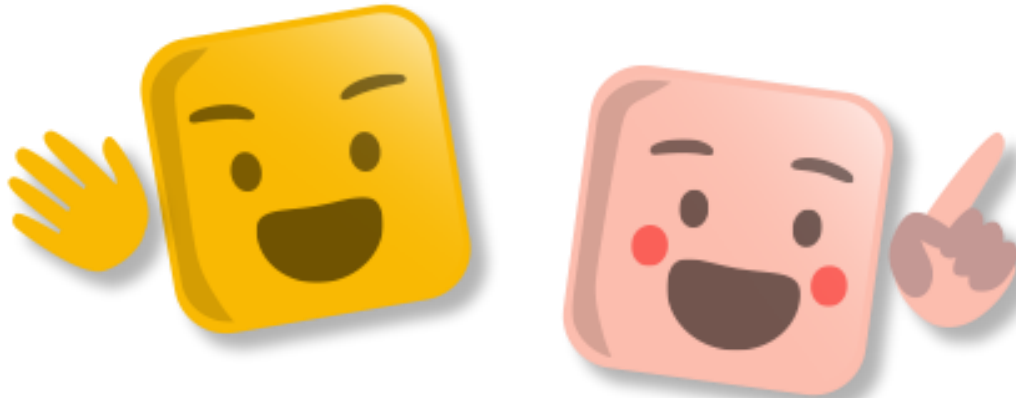




¡Hola!

Nos parece increíble que utilices este diario, estamos seguros que te será útil para identificar las emociones que experimentas cada día; pero sobre todo, las situaciones o factores que te hacen enojar, sentirte triste, estar alegre o sentir cualquier otra emoción.

Escribir ayuda a sentirnos mejor.



Este diario tiene frases guía que te ayudarán a escribir qué onda con tus emociones y 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 identificar y manejar tus emociones.

¡Inténtalo!



La **emoción** más significativa de hoy fue:



Alegría

Tristeza

Asco

Ira

Sorpresa

Miedo

Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

Ahora pienso que mi reacción fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas



La **emoción** más significativa de hoy fue:



Alegría

Tristeza

Asco

Ira

Sorpresa

Miedo

Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

Ahora pienso que mi reacción fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas



La **emoción** más significativa de hoy fue:



Alegría

Tristeza

Asco

Ira

Sorpresa

Miedo

Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

Ahora pienso que mi reacción fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas



La **emoción** más significativa de hoy fue:



Alegría

Tristeza

Asco

Ira

Sorpresa

Miedo

Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

Ahora pienso que mi reacción fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas



La **emoción** más significativa de hoy fue:



Alegría

Tristeza

Asco

Ira

Sorpresa

Miedo

Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

Ahora pienso que mi reacción fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas



La **emoción** más significativa de hoy fue:



Alegría

Tristeza

Asco

Ira

Sorpresa

Miedo

Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

Ahora pienso que mi reacción fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas



La **emoción** más significativa de hoy fue:



Alegría

Tristeza

Asco

Ira

Sorpresa

Miedo

Otra:

Esta emoción se generó porque...

Lo que hice en ese momento fue...

Ahora pienso que mi reacción fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas



¿Qué pasó con mis emociones esta semana?

Ruta de análisis



Las emociones que más se presentaron fueron:



Situaciones que las provocaron:

- _____
- _____
- _____



Mis reacciones fisiológicas y comportamientos que derivaron de esas emociones...

| | Sí | No |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Me afectaron a mí | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Afectaron a otras personas | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



¿Aplicé técnicas de regulación emocional?

| Sí | No |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



¿Qué puedo hacer para mantener o mejorar mi capacidad para manejar mis emociones la próxima semana?



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Qué no te gane la emoción!

Mis notas