

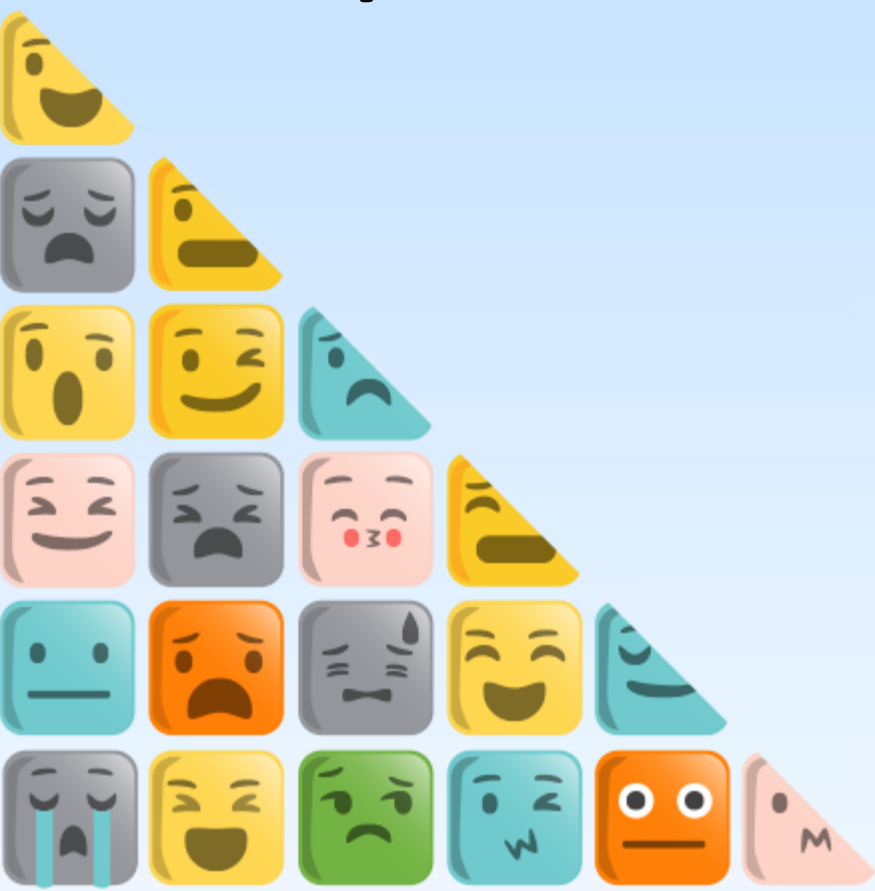


Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Diario

¡Súmale a tus vínculos!

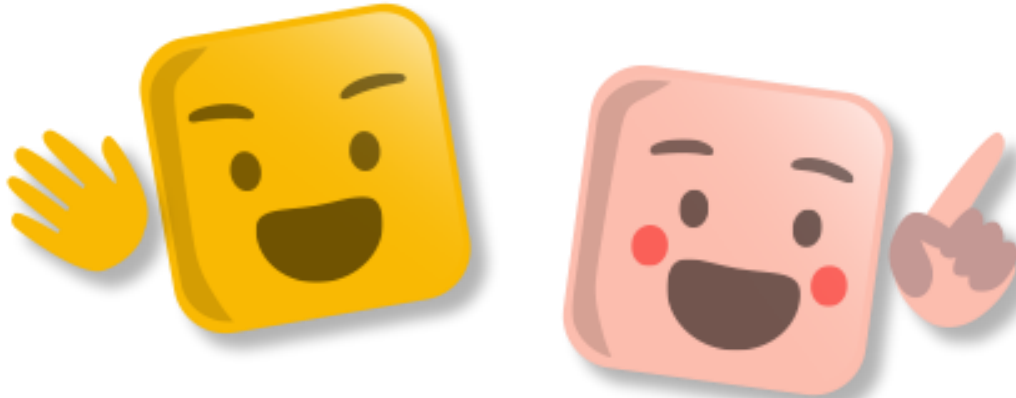




¡Hola!

Nos parece increíble que utilices este diario, estamos seguros que te será útil para fortalecer tus relaciones interpersonales.

Escribir ayuda a conocernos y ser mejores cada día.



Este diario tiene frases guía que te ayudarán a escribir cómo va la convivencia con tus amigos, tu pareja, tu familia u otras personas. También incluye un espacio para tus notas, en el que puedes escribir todo lo que ha sucedido en el día.

Al final de la semana, hay una ruta de análisis, recuerda que al evaluar lo que ha pasado podrás fortalecer tus vínculos con las personas cercanas.

¡Te retamos! ¡Inténtalo!



Hoy **conviví más** con:

<i>Amigo(s)</i>	<i>Compañero(s)</i>	<i>Maestro(s)</i>	<i>Familiar(es)</i>	<i>Novio(a)</i>	<i>Otras personas</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

El tiempo que pasamos juntos **me sentí**...

Nuestra **comunicación** fue...

Mientras convivía con esa(s) persona(s), ¿sentí **empatía**?

Sí

No

Considero que **hoy la convivencia** con esa(s) persona(s) fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas



Hoy **conviví más** con:

<i>Amigo(s)</i>	<i>Compañero(s)</i>	<i>Maestro(s)</i>	<i>Familiar(es)</i>	<i>Novio(a)</i>	<i>Otras personas</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

El tiempo que pasamos juntos **me sentí**...

Nuestra **comunicación** fue...

Mientras convivía con esa(s) persona(s), ¿sentí **empatía**?

Sí

No

Considero que **hoy la convivencia** con esa(s) persona(s) fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas



Hoy **conviví más** con:

<i>Amigo(s)</i>	<i>Compañero(s)</i>	<i>Maestro(s)</i>	<i>Familiar(es)</i>	<i>Novio(a)</i>	<i>Otras personas</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

El tiempo que pasamos juntos **me sentí...**

Nuestra **comunicación** fue...

Mientras convivía con esa(s) persona(s), ¿sentí **empatía**?

Sí

No

Considero que **hoy la convivencia** con esa(s) persona(s) fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas



Hoy **conviví más** con:

<i>Amigo(s)</i>	<i>Compañero(s)</i>	<i>Maestro(s)</i>	<i>Familiar(es)</i>	<i>Novio(a)</i>	<i>Otras personas</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

El tiempo que pasamos juntos **me sentí**...

Nuestra **comunicación** fue...

Mientras convivía con esa(s) persona(s), ¿sentí **empatía**?

Sí

No

Considero que **hoy la convivencia** con esa(s) persona(s) fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas



Hoy **conviví más** con:

<i>Amigo(s)</i>	<i>Compañero(s)</i>	<i>Maestro(s)</i>	<i>Familiar(es)</i>	<i>Novio(a)</i>	<i>Otras personas</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

El tiempo que pasamos juntos **me sentí**...

Nuestra **comunicación** fue...

Mientras convivía con esa(s) persona(s), ¿sentí **empatía**?

Sí

No

Considero que **hoy la convivencia** con esa(s) persona(s) fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas



Hoy **conviví más** con:

<i>Amigo(s)</i>	<i>Compañero(s)</i>	<i>Maestro(s)</i>	<i>Familiar(es)</i>	<i>Novio(a)</i>	<i>Otras personas</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

El tiempo que pasamos juntos **me sentí**...

Nuestra **comunicación** fue...

Mientras convivía con esa(s) persona(s), ¿sentí **empatía**?

Sí

No

Considero que **hoy la convivencia** con esa(s) persona(s) fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas



Hoy **conviví más** con:

<i>Amigo(s)</i>	<i>Compañero(s)</i>	<i>Maestro(s)</i>	<i>Familiar(es)</i>	<i>Novio(a)</i>	<i>Otras personas</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

El tiempo que pasamos juntos **me sentí**...

Nuestra **comunicación** fue...

Mientras convivía con esa(s) persona(s), ¿sentí **empatía**?

Sí

No

Considero que **hoy la convivencia** con esa(s) persona(s) fue...



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas



¿Qué pasó con mis relaciones esta semana?

Ruta de análisis



En la semana conviví mucho tiempo con:



Del 1 al 5, ¿qué tan hábil fui esta semana para **comunicarme asertivamente**?

	1	2	3	4	5	
Poco hábil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muy hábil



Esta semana, ¿cuántas veces sentí **empatía** por otra persona?

Ninguna	De 1 a 3	Más de 3
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



En la semana, tuve **tres o más conflictos** con las personas con las que conviví:

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



¿Qué puedo hacer la próxima semana para mantener o mejorar la convivencia con las personas que me relaciono?



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller ¡Súmale a tus vínculos!

Mis notas

