

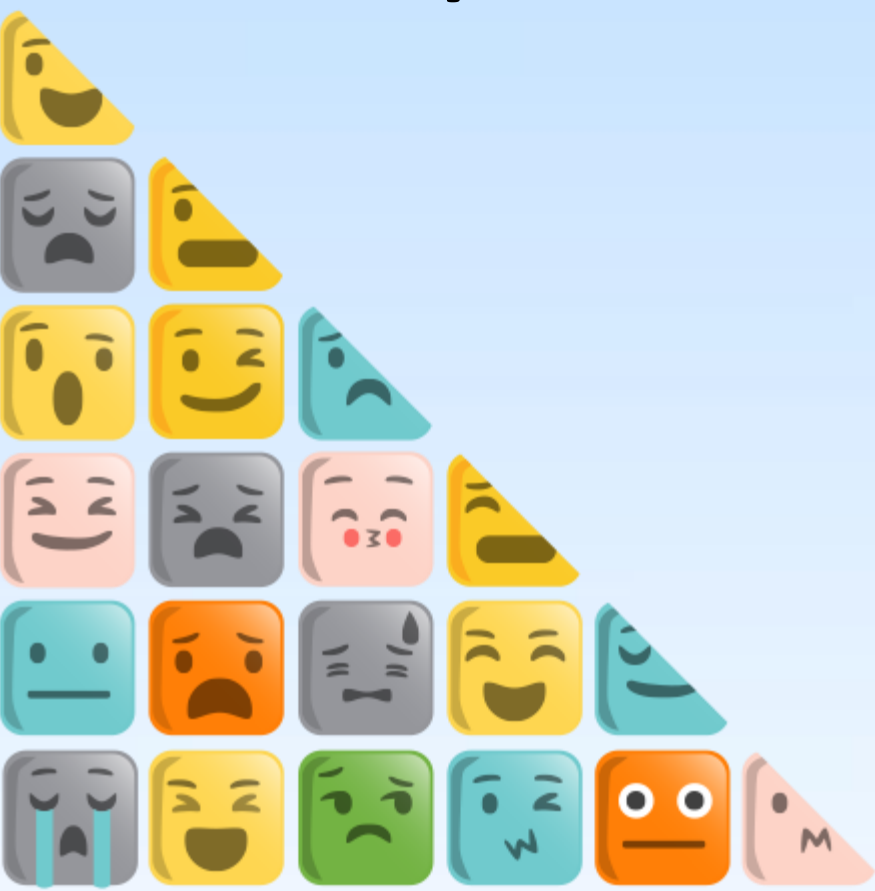


Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Diario

¡Socioemociónate!

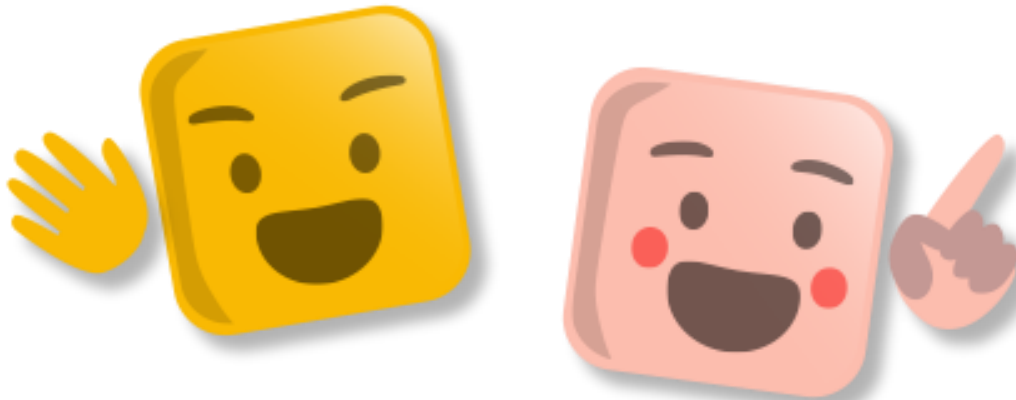




¡Hola!

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 de 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:

Identificar mis emociones

Construir redes de apoyo

Regular mis emociones

Construir mis propias ideas (pensamiento crítico)

Controlar de 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:

Identificar mis emociones

Construir redes de apoyo

Regular mis emociones

*Construir mis propias ideas
(pensamiento crítico)*

Controlar de 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:

Identificar mis emociones

Construir redes de apoyo

Regular mis emociones

Construir mis propias ideas (pensamiento crítico)

Controlar de 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:

Identificar mis emociones

Construir redes de apoyo

Regular mis emociones

*Construir mis propias ideas
(pensamiento crítico)*

Controlar de 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 de 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:

Identificar mis emociones

Construir redes de apoyo

Regular mis emociones

*Construir mis propias ideas
(pensamiento crítico)*

Controlar de 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

¿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