



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

Socioemocionante

Taller: ¡Socioemociónate!





Del 1 al 5, ¿qué tan hábil te consideras para...?

**Nada
hábil**

1

2

3

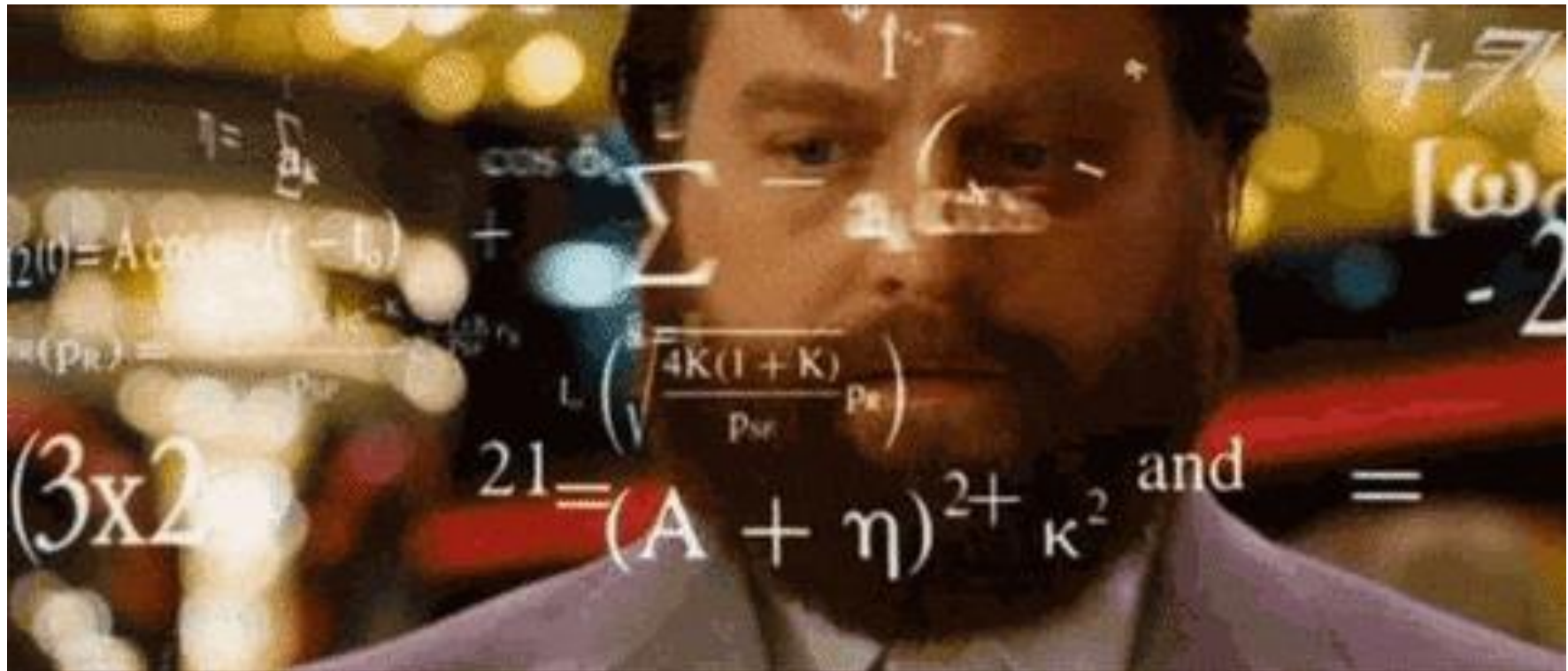
4

5

**Muy
hábil**



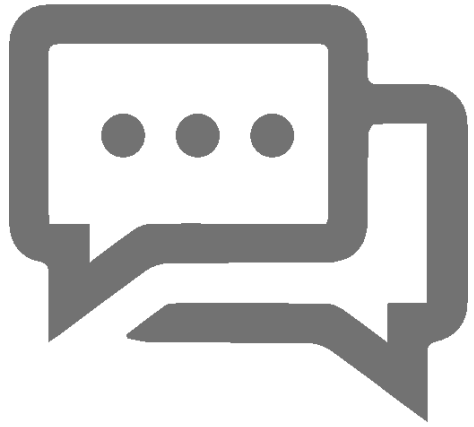
Resolver operaciones matemáticas





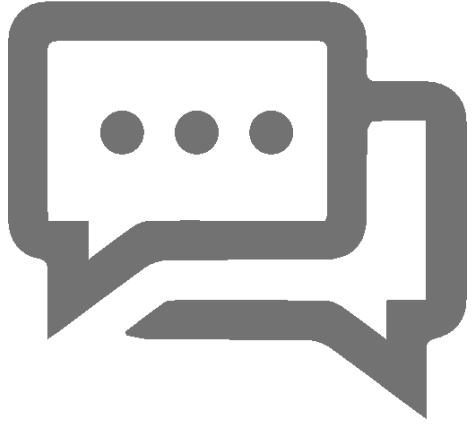
Escribir un ensayo o relato





Regular tu enojo para evitar consecuencias no deseadas





Compartir los sentimientos de
otras personas y apoyarlas.



Todos desarrollamos habilidades a lo largo de nuestra vida

Habilidades académicas y técnicas

Relacionadas con tu desempeño académico y profesional



Habilidades socioemocionales

Relacionadas con tus emociones y la convivencia con los demás

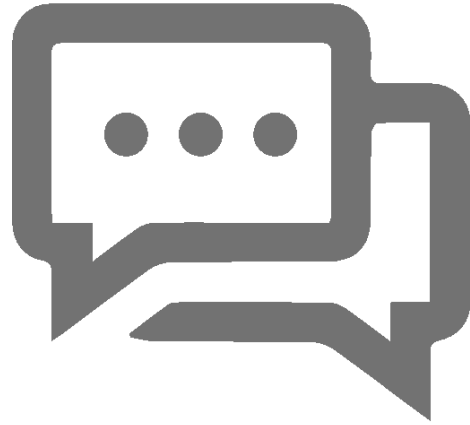
Hablemos de las habilidades socioemocionales

Nos ayudan a regular nuestras emociones y a interactuar positivamente con los demás para afrontar adversidades o resolver problemas cotidianos, por ejemplo:



- Estrés por tareas y exámenes
- Una discusión con tus padres o hermanos
- Una ruptura amorosa
- Pérdida de un ser querido
- Acoso escolar
- Presión de tus amigos para fumar o beber

Ejemplos de habilidades sociales y emocionales



¿Sabes qué pasa en tu cuerpo cuando te enojas, tienes miedo o estás muy alegre?

Habilidad

Identificación de emociones

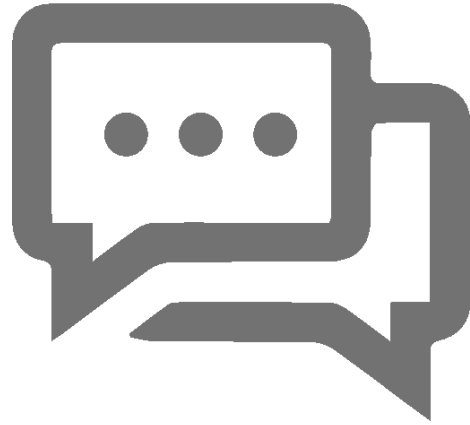


Definición

Reconocer tus emociones,
nombrarlas y analizar su relación
con tus pensamientos y conductas

Ejemplo

Me siento triste porque terminé con
mi novia(o), por eso no puedo
concentrarme en la clase



¿Qué haces cuando te sientes muy nerviosa(o) o estresada(o)?

Habilidad

Regulación emocional

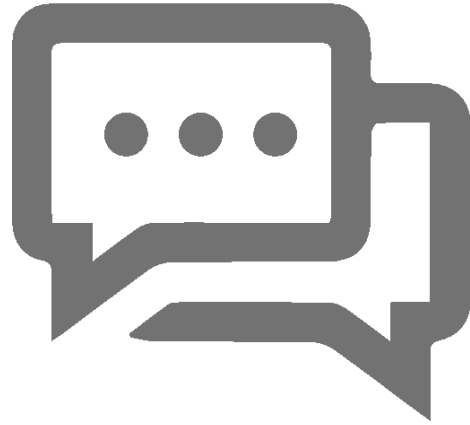


Definición

Guiar tus emociones de manera consciente y cultivar estados emocionales que contribuyan a tu bienestar

Ejemplo

El examen final me tiene muy nervioso, voy a respirar profundo, varias veces para relajarme



Cuando te enojas, ¿gritas o golpeas?

Habilidad

Control de impulsos



Definición

Contener reacciones inesperadas, rápidas y exageradas que pueden afectarte a ti o a los demás

Ejemplo

Estoy muy enojada(o) con mi mamá, mejor hablo con ella cuando me calme o voy a seguir gritando



¿Te cuesta compartir a los demás
tus ideas, opiniones o
sentimientos?

Habilidad

Comunicación asertiva

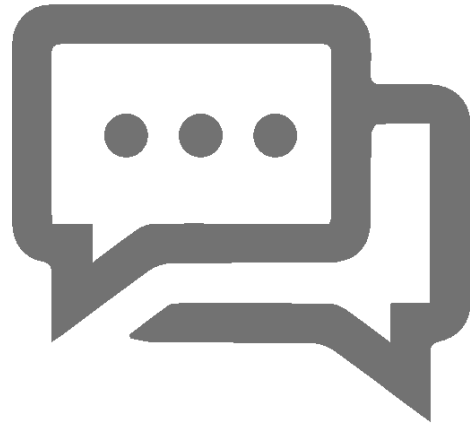


Definición

Expresar tus ideas y sentimientos de forma clara, directa y respetuosa

Ejemplo

Me siento molesta(o) porque tomaste mis cosas sin decirme; prefiero que me avises antes



¿Te ha pasado que cuando ves una película sientes el dolor o la alegría de alguno de los personajes?

Habilidad

Empatía



Definición

Compartir los sentimientos de otras personas para ofrecer una respuesta solidaria

Ejemplo

Esto que me cuenta mi amigo(a) también me puso triste, ¿cómo podré ayudarle?



Cuando tienes un problema, ¿a
quién le pides apoyo?

Habilidad

→ **Construir redes de apoyo**

Definición

→ Establecer relaciones
interpersonales en las que existe
apoyo mutuo y se busca el
bienestar común

Ejemplo

→ Platicar con mi hermana(o) me
ayuda a sentirme mejor





Razones para fortalecer tus habilidades socioemocionales

- Favorecen tu aprendizaje y desempeño académico
- Mejoran tu salud física, emocional, mental
- Previenen el bullying, abandono escolar, embarazo no deseado y uso de drogas
- Mejoran la convivencia con tus compañeros, amigos, familia y vecinos
- Permiten establecer relaciones interpersonales satisfactorias y armónicas
- Aumentan las probabilidades de éxito laboral y social

¿Cómo podemos fortalecer nuestras habilidades sociales y emocionales?

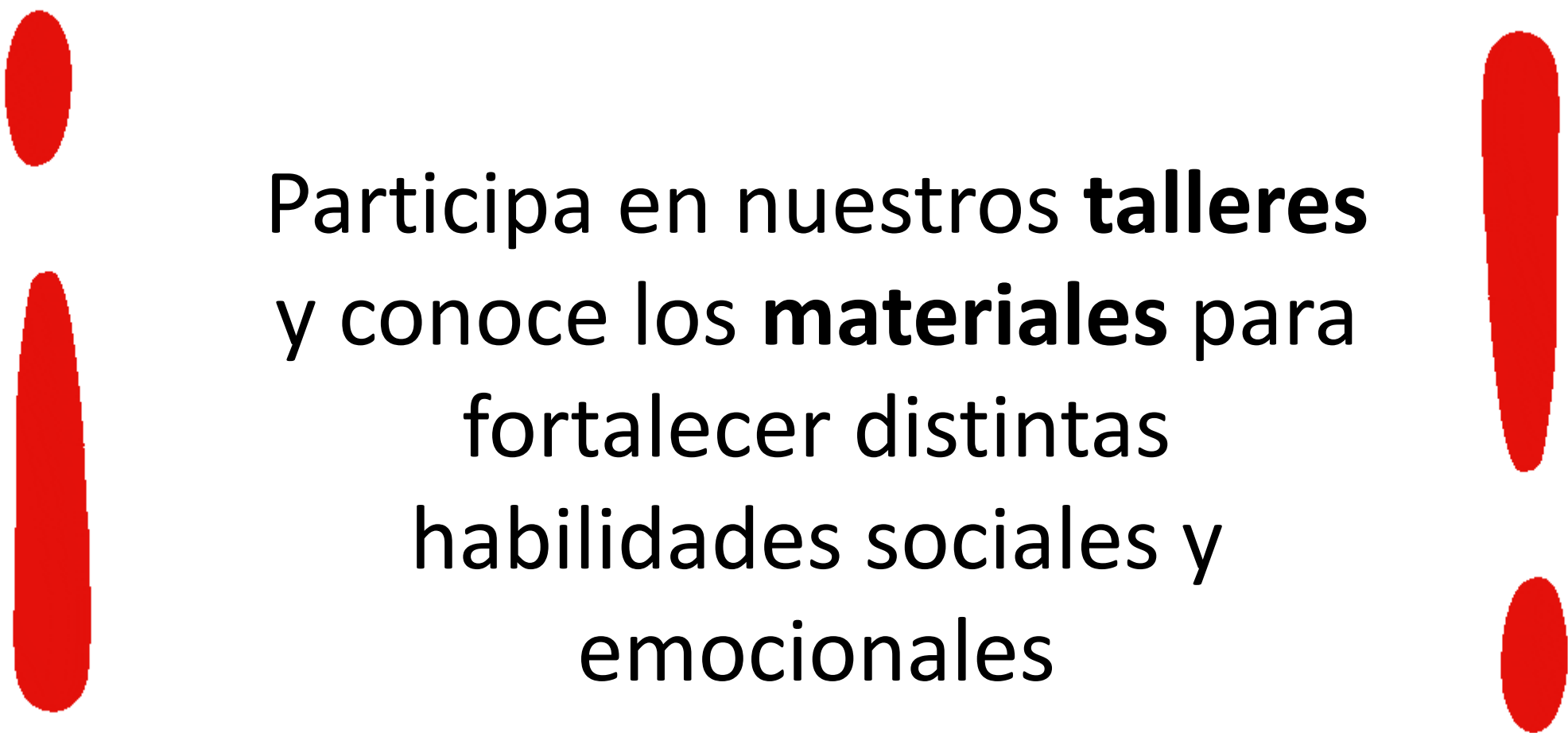
Existen estrategias específicas para fortalecer cada habilidad, sin embargo, hay dos ingredientes esenciales para todas:

1

Interés genuino

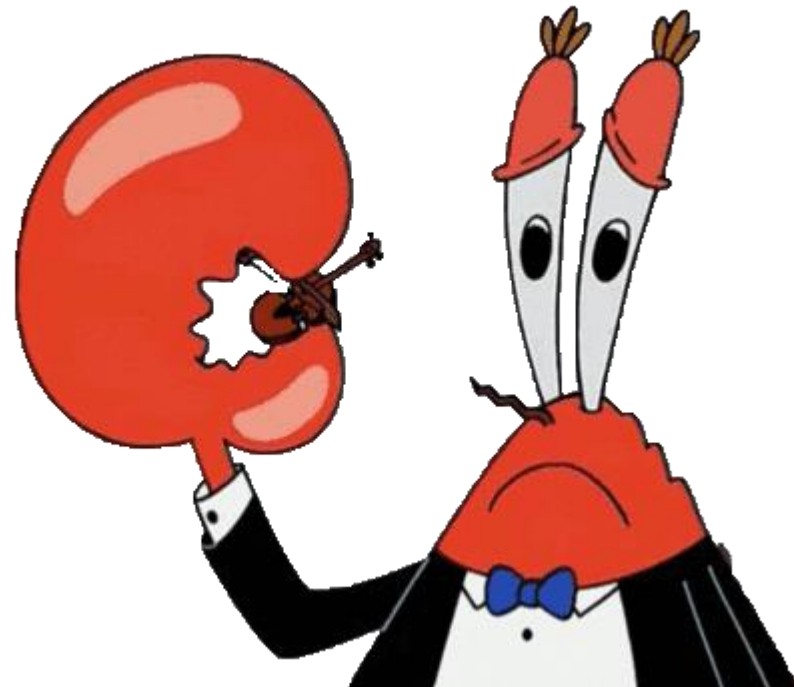
2

Practicar

The text is centered and flanked by red decorative elements. On the left, there is a small red oval at the top and a long, vertical red pill-shaped oval below it. On the right, there is a long, vertical red pill-shaped oval at the top and a small red oval at the bottom. The text itself is in a black, sans-serif font.

Participa en nuestros **talleres**
y conoce los **materiales** para
fortalecer distintas
habilidades sociales y
emocionales

Hemos llegado al final de
nuestra sesión ...



1. Ingresa a...



2. Revisa los
interactivos, realiza y
envía los ejercicios



Si tienes dudas, manda
un mensaje o correo

3. Nos vemos en nuestra
siguiente sesión el día a las
hora

GRACIAS

Centros de Integración Juvenil, A. C.

(Colocar datos de contacto de la Unidad Operativa)

www.gob.mx/salud/cij

55 45 55 12 12

