



LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Lista de cotejo para evaluar educación socioemocional

Categoría	Indicador	Criterios de evaluación	Estrategias de intervención
Autoconocimiento	Conciencia emocional	- Identifica y nombra sus emociones	- Actividades de reconocimiento de emociones
		- Describe las causas de sus emociones	- Diario emocional
	Conocimiento de fortalezas y debilidades	- Reconoce sus habilidades y áreas de mejora	- Autoevaluación y análisis SWOT personal
		- Establece metas realistas y alcanzables	- Plan de desarrollo personal
Autocontrol	Regulación emocional	- Aplica estrategias de autorregulación emocional	- Técnicas de relajación y mindfulness
		- Maneja el estrés y la frustración adecuadamente	- Role-playing y práctica de habilidades
	Control de impulsos	- Resiste impulsos negativos	- Entrenamiento en toma de decisiones
		- Demuestra autocontrol en situaciones difíciles	- Reforzamiento positivo y modelamiento
Empatía	Comprensión emocional de los demás	- Identifica las emociones de los demás	- Actividades de role-playing y observación
		- Muestra apoyo y comprensión	- Dinámicas de comunicación efectiva
	Perspectiva y respeto por la diversidad cultural y social	- Valora y respeta la diversidad	- Actividades de sensibilización y respeto
		- Adopta diferentes perspectivas en situaciones	- Role-playing y análisis de casos
Habilidades sociales	Comunicación efectiva	- Escucha activa y asertividad	- Dinámicas de escucha activa y asertividad
		- Expresión clara y respetuosa de ideas y emociones	- Debates y presentaciones orales

	Cooperación y trabajo en equipo	- Participa en actividades grupales de manera colaborativa	- Proyectos colaborativos y dinámicas grupales
		- Asume roles de liderazgo y responsabilidad	- Actividades de liderazgo y responsabilidad
	Resolución de conflictos	- Identifica conflictos y busca soluciones pacíficas	- Role-playing y mediación de conflictos
		- Practica la negociación y el compromiso	- Actividades de negociación y consenso
Toma de decisiones	Planificación y establecimiento de metas	- Establece metas a corto, mediano y largo plazo	- Planificación de proyectos y actividades
		- Monitorea y ajusta sus metas según necesidades	- Revisión y ajuste de metas
	Evaluación de riesgos y oportunidades	- Analiza riesgos y oportunidades en situaciones	- Actividades de análisis de riesgos
		- Toma decisiones basadas en análisis de riesgos	- Dinámicas de evaluación de riesgos
	Pensamiento crítico y resolución de problemas	- Identifica problemas y busca soluciones viables	- Actividades de resolución de problemas
		- Aplica el pensamiento crítico en la toma de decisiones	- Ejercicios de pensamiento crítico y reflexión
	Creatividad e innovación en la toma de decisiones	- Propone soluciones creativas e innovadoras	- Dinámicas de brainstorming y creatividad
		- Se adapta a situaciones nuevas y cambiantes	- Actividades de adaptabilidad y cambio