

agenda

EMOCIONAL

C

emoti lab

 SANTILLANA

¡BIENVENIDO

a tu

agenda

EMOCIONAL!

Este es un espacio único
para ti, ¡te pertenece!

Aquí podrás escribir, dibujar, rayar
y expresar TODO lo que pasa por tu
mente y tu corazón: todo aquello que
piensas o sientes.

¡Inicia poniéndole
una marca personal
a esta agenda! Escribe
la manera como más
te gusta que te llamen.

Representáte como prefieras. Puede ser con una frase, una
palabra, un dibujo, un símbolo, un emoji, una foto.



AGENDA
2030

En Norma estamos comprometidos con promover la **sostenibilidad** de nuestro planeta. Por eso, implementamos acciones que contribuyen al logro de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** propuestos por la **ONU**. Promovemos la protección del medioambiente y el desarrollo social, para construir un futuro más justo, próspero y sostenible para todos. En consecuencia, innovamos en nuestra forma de trabajar y de manera particular en nuestros procesos de producción editorial.

Este libro se ha impreso con tintas **ecológicas** y en papel **biodegradable, reciclable y compostable**, elaborado 100 % con fibra de caña de azúcar y totalmente libre de químicos blanqueadores. Cuidar y preservar nuestro planeta es responsabilidad de todos y con estas prácticas contribuimos a mantener su equilibrio.

Sesión 1 ▶ ¿Qué vamos a desenredar? 4

Propósito: participar en la inauguración del programa socioemocional, conocer sus elementos y establecer acuerdos.

Sesión 2 ▶ ¿Quién es mi gente querida? 6

Propósito: identificar los aportes que personas significativas han hecho en mi vida.

Sesión 3 ▶ ¿Qué pasa cuando pongo atención?..... 8

Propósito: reconocer cómo el entorno me despierta sensaciones corporales que puedo sentir y nombrar.

Sesión 4 ▶ ¿Cómo me siento en este momento? 10

Propósito: valorar la capacidad de sentir diversas emociones (agradables y desagradables) al afrontar un reto.

Sesión 5 ▶ ¿Cuáles fortalezas me hacen especial? 12

Propósito: reconocer las capacidades que me ayudan a superar los retos y me hacen sentir bien.

Sesión 6 ▶ ¿Cómo me siento cuando me equivoco?..... 14

Propósito: reconocer situaciones en las que me equivoco e identificar las emociones que el error genera en mí.

Sesión 7 ▶ ¿Cómo encuentro la calma? 16

Propósito: poner en práctica una estrategia para regular mi enojo.

Sesión 8 ▶ ¿Cómo expresar mis emociones?..... 18

Propósito: identificar situaciones que me hacen sentir euforia y aprender a expresarla en forma adecuada.

Sesión 9 ▶ ¿Qué me quiere decir mi tristeza?..... 20

Propósito: representar la tristeza que experimento en algunas situaciones de la vida diaria

Sesión 10 ▶ ¿Y si me da asco? 22

Propósito: identificar cómo y cuándo se manifiesta el asco en mi cuerpo y por qué es necesario.

Sesión 2. ¿Quién es mi gente querida?

Mapa
a
P
a
de los
míos

Esta persona
soy yo

Dibújate aquí

Escribe
tu nombre

Y esta es una de mis
personas queridas

Dibújala aquí

Su nombre es:

Esta persona es mi (parentesco):

Gracias a esta persona yo conozco (historias, personas o lugares):

Gracias a esta persona yo sé hacer (actividades, deportes, gustos):

¿Cómo me sentí al identificar y compartir quién es mi gente querida?

¡**Descríbelo en una palabra!**

**Y esta es otra
de mis personas
queridas**

Dibújala aquí

Su nombre es:

Esta persona es mi:

Gracias a esta persona yo conozco:

Gracias a esta persona yo sé hacer:

**Y esta es otra
de mis personas
queridas**

Dibújala aquí

Su nombre es:

Esta persona es mi:

Gracias a esta persona yo conozco:

Gracias a esta persona yo sé hacer:

Sesión 3. ¿Qué pasa cuando pongo atención?



Escribe las respuestas de tu compañero.

¿Qué elementos observó?



.....
.....
.....
.....

¿Qué sintió en su cuerpo cuando observó esos elementos?



.....
.....
.....
.....

¿Qué sonidos escuchó lejos?



.....
.....
.....
.....

¿Qué sonidos escuchó cerca?



.....
.....
.....
.....

¿Qué sonidos escuchó muy, muy cerca?



.....
.....
.....
.....

¿Qué sintió en su cuerpo cuando escuchó estos sonidos?



.....
.....
.....
.....