

agenda

# EMOCIONAL

# D

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.

Representate 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** ▶ ¿De qué se trata todo esto? ..... 4

**Propósito:** conocer el programa socioemocional y establecer acuerdos a cumplir durante su desarrollo.

**Sesión 2** ▶ ¿Qué me gusta y qué te gusta? ..... 6

**Propósito:** reconocer mis gustos y los que tengo en común con otros.

**Sesión 3** ▶ ¿Qué me hace especial? ..... 8

**Propósito:** identificar las cualidades que me hacen ser una persona única y especial.

**Sesión 4** ▶ ¿Qué de mí pongo al servicio de otros? ..... 10

**Propósito:** reconocer que mis fortalezas y cualidades aportan mucho en un trabajo colectivo.

**Sesión 5** ▶ ¿Quién me ha inspirado a ser como soy? ..... 12

**Propósito:** identificar a las personas que me han inspirado a desarrollar o fortalecer mis habilidades.

**Sesión 6** ▶ ¿Qué puedo mejorar en mí? ..... 14

**Propósito:** reconocer lo que puedo hacer para mejorar las actitudes y acciones que no me gustan de mí.

**Sesión 7** ▶ ¿Qué me llena de alegría y cómo la expreso? ..... 16

**Propósito:** compartir lo que me genera alegría y reconocer mis formas de expresarla.

**Sesión 8** ▶ ¿Cómo me siento cuando las cosas no marchan bien? ..... 18

**Propósito:** reconocer las emociones que experimento cuando atravieso por momentos no gratos.

**Sesión 9** ▶ ¿Cómo experimento mis estados emocionales? ..... 20

**Propósito:** clasificar las emociones según los niveles de energía y comodidad que me generan.

**Sesión 10** ▶ ¿Cómo puedo liberar la ira de forma segura? ..... 22

**Propósito:** conocer y poner en práctica una estrategia para manejar la ira.

## Sesión 2. ¿Qué me gusta y qué te gusta?

# LOTERÍA

de gustos

1



postre favorito

2



lugar preferido para ir de vacaciones

4



película favorita

12



clase preferida

9



cuento o libro preferido

5



superhéroe favorito

10



tiktoker o instagramer favorito

11



lugar preferido del colegio

8



youtuber favorito

7



deporte preferido

3



comida favorita

6



color preferido



Describe a uno de los compañeros de tu equipo según sus gustos y sin decir su nombre.

A la persona que escogí le gusta:

Eight horizontal dotted lines for writing, each starting with a green circular bullet point on the left side.

¿Qué gustos en común tienes con los compañeros con los que trabajaste durante la sesión?

Three horizontal white bars for writing, set against a purple background.

# Sesión 3. ¿Qué me hace especial?



¿Cuál fue la acción que más disfrutaste?

¿Con cuál de tus actividades favoritas se relaciona esta acción?

¿Cómo te sientes al saber que puedes realizar esta actividad?


Imagina que invitas a cuatro personas importantes para ti a la *Galería de los cumplidos* y les pides que te regalen un cumplido por alguna actitud, habilidad, cualidad o talento que tengas. Completa cada recuadro con la información que obtendrás.

Escribe aquí su cumplido.

Dibuja aquí a la persona.

  
Nombre

Escribe aquí su cumplido.

Dibuja aquí a la persona.

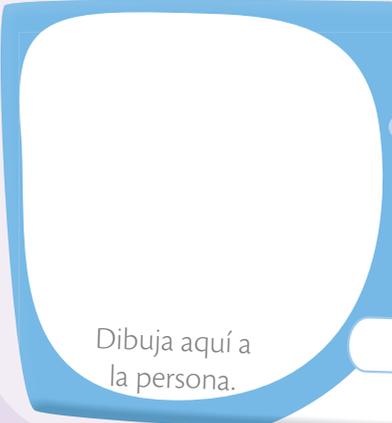
  
Nombre



Dibuja aquí a la persona.

Escribe aquí su cumplido.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_



Dibuja aquí a la persona.

Escribe aquí su cumplido.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

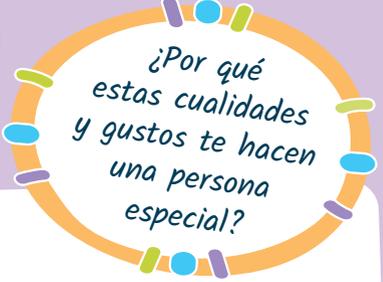
Nombre \_\_\_\_\_

↪ ¡Tres cumplidos más! ↪

Three sets of horizontal lines for writing compliments, each set starting with a small dot.



Three horizontal dotted lines for writing an answer.



Three horizontal dotted lines for writing an answer.