

agenda

# EMOCIONAL

# E

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** ▶ ¿De qué se trata esta nueva experiencia? ..... 4

**Propósito:** conocer el programa socioemocional y crear acuerdos para promover un ambiente seguro para todos.

**Sesión 2** ▶ ¿Cuáles son las historias de los que estamos aquí?..... 6

**Propósito:** ejercitar la atención para conocer y compartir nuestras historias personales.

**Sesión 3** ▶ ¿Cómo llegué hasta aquí y gracias a quiénes? ..... 8

**Propósito:** identificar las etapas que he superado para desarrollar una habilidad y valorar ese proceso y su resultado.

**Sesión 4** ▶ ¿Con quiénes tenemos gustos similares? ..... 10

**Propósito:** compartir mis gustos e intereses y encontrar afinidades con los de los demás.

**Sesión 5** ▶ ¿Qué es «eso» que experimento en mi cuerpo? ..... 12

**Propósito:** reconocer la variedad de emociones que puedo llegar a experimentar.

**Sesión 6** ▶ ¿Qué enciende mi enojo? ..... 14

**Propósito:** identificar qué estímulos despiertan mi enojo y practicar una estrategia para regularlo.

**Sesión 7** ▶ ¿Cómo amistarme con mis miedos?..... 16

**Propósito:** reconocer cuáles son mis miedos y practicar una estrategia para afrontarlos.

**Sesión 8** ▶ ¿Qué aviva mi alegría? ..... 18

**Propósito:** reconocer quiénes me generan felicidad y expresarles un gesto de agradecimiento.

**Sesión 9** ▶ ¿Cómo me siento cuando estoy triste?..... 20

**Propósito:** reconocer las situaciones que nos entristecen y elaborar un regalo simbólico de consuelo.

**Sesión 10** ▶ ¿Qué tiene para enseñarme mi frustración? ..... 22

**Propósito:** identificar lo que me genera frustración y practicar una estrategia para afrontarla.

## Sesión 1. ¿De qué se trata esta nueva experiencia?



Escribe, dibuja o raya todo aquello que sentiste, pensaste y experimentaste durante el ejercicio como observador, visitante y receptor.

Compartir con otros nos mueve, conmueve, revuelve, inspira, confronta, nutre, conflictúa, alimenta, engrandece.

Lo más  
*íntimo*  
de mi  
**grupo**



Cuando estoy en mi grupo del salón de clase, me gusta y me hace sentir bien esto:

Cuando estoy en mi grupo del salón de clase, no me gusta y me hace sentir incómodo esto:

Para sentirme como me gusta y disminuir lo que no me gusta, para mí es importante:



- Poder decir: .....
- Poder hacer: .....
- Poder observar: .....
- Poder sentir: .....
- Poder compartir: .....

Para que se sienta cómoda una persona que tiene mis mismas preferencias, yo podría realizar estas acciones:

- 
- 
- 



## Sesión 2. ¿Cuáles son las historias de los que estamos aquí?

# Nos **Vimos**



¿En quiénes centraste tu atención durante la sesión?  
Escribe sus nombres.

---

---

---

---

---



¿Qué o quién te llamó la atención?  
¿Por qué?

---

---

---

---

---

¿Qué atributos, rasgos peculiares, atuendos observaste, sentiste o escuchaste en tus compañeros? ¡Escribe todo, todo lo que tu atención te permitió ver, sentir, escuchar!

---

---

---

---

---

---

---



¿Hay algo especial que quieras registrar aquí?  
Recuerda que esta agenda es personal y la información que contiene solo la compartes si así lo deseas.

---

---

---

---