

agenda

EMOCIONAL

G

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.

Escribe en pocas palabras...

Lo que te hace
diferente y
encantador.

En qué no te
pueden imitar,
aunque lo intenten.

Cuál de tus
ideas te hacen
ser un *pro*.

Una frase
que siempre
dices.

Lo tuyo es...



los reels



las redes sociales



dormir mucho



las maratones de series



dar likes



las selfis



la música urbana

Dibújate o descríbete como te ves
cuando no te puedes conectar a internet.

Según tus respuestas,
escribe qué no es lo tuyo:



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 ▶ ¿Con quiénes compartiré esta experiencia de aprendizaje? 4

Propósito: conocer a los compañeros con quienes compartiré esta experiencia de aprendizaje socioemocional.

Sesión 2 ▶ ¿Cuáles son nuestros acuerdos de cuidado colectivo? 6

Propósito: construir acuerdos para cuidar el bienestar de todos y generar un ambiente de confianza.

Sesión 3 ▶ ¿Cómo me siento en este momento? 8

Propósito: identificar las emociones que siento y las situaciones o las personas que pueden estar relacionadas con ellas.

Sesión 4 ▶ ¿Qué puedo aprender de la frustración? 10

Propósito: reconocer que si supero la frustración y persevero en una tarea difícil, adquiero aprendizajes valiosos.

Sesión 5 ▶ ¿Cómo puedo expresarme desde el respeto? 12

Propósito: conocer y poner en práctica los pasos para comunicarme asertivamente.

Sesión 6 ▶ ¿Qué problemas afectan la convivencia de nuestro curso? 14

Propósito: identificar los problemas más frecuentes que afectan la convivencia y el bienestar del curso.

Sesión 7 ▶ ¿Cómo puedo sentir empatía por el otro? 16

Propósito: experimentar la empatía contando y escuchando nuestras historias personales.

Sesión 8 ▶ ¿Cómo me trato en los momentos difíciles? 18

Propósito: identificar cómo me trato en los momentos de dificultad y promover la bondad conmigo mismo.

Sesión 9 ▶ ¿Cómo participo en mi entorno? 20

Propósito: reconocer los espacios y los modos en los que ejerzo mi participación y autonomía como adolescente.

Sesión 10 ▶ ¿Cómo puedo regularme cuando me siento mal? 22

Propósito: llevar a cabo una práctica de autocompasión para utilizarla ante emociones no gratas.

Sesión 2. ¿Cuáles son nuestros acuerdos de cuidado colectivo?



Blank space for writing notes, featuring two horizontal wavy lines.



Acuerdo 1

Blank space for writing the first agreement.

Acuerdo 2

Blank space for writing the second agreement.

Acuerdo 3

Blank space for writing the third agreement.

¿Qué tanto se cumplió el propósito de la sesión? Haz una marca en la línea.



Nada

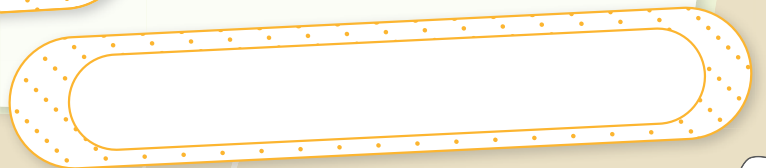


Completamente

¿Por qué asignaste la marca en ese punto?

Blank space for writing the reason for the rating.

Dibuja o relata un problema de convivencia o de bienestar que te afecta en uno de tus entornos más cercanos (la casa, el barrio, la vereda, un club al que asistes, etc.). Luego, escribe en cada vendita una acción cotidiana que puedas realizar para resolverlo.



Sesión 3. ¿Cómo me siento en este momento?



Estados emocionales



Nivel de energía (alta/baja)



Nivel de bienestar (agradable/desagradable)
