agenda EMOCIONAL

H

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.

CONTENIDO

Sesión 1 ¿Cómo conocerme mejor para saber quién soy? 4

Propósito: apreciar mis fortalezas y limitaciones para profundizar en el conocimiento de mí mismo.

Sesión 2 ¿Cómo puedo fortalecer mi autoestima? 6

Propósito: fortalecer mi autoestima, autoconocimiento y autoaceptación.

Sesión 3 ¿Cómo interactúan mi cuerpo, mi mente y mi corazón? 8

Propósito: valorar las interacciones entre mi cuerpo, mi mente y mis emociones en la cotidianidad.

Sesión 4 ¿Cómo incide el autocuidado en mi salud y bienestar emocional? 10

Propósito: valorar la importancia del autocuidado en mi salud y bienestar emocional.

Sesión 5 ¿Cómo puedo prevenir el maltrato emocional? 12

Propósito: practicar la comunicación asertiva para prevenir el maltrato emocional.

Sesión 6 ¿Por cuáles cosas me gustaría agradecer? 14

Propósito: celebrar, agradecer y cuidar lo que se percibe como algo valioso.

Sesión 7 ¿Qué pasa con mis emociones ante las adversidades? 16

Propósito: identificar algunas emociones al afrontar situaciones adversas y aprender a sobreponerse.

Sesión 8 ¿Cómo superar la culpa que no me deja avanzar? 18

Propósito: reconocer las acciones del pasado que me generan culpa y pensamientos limitantes.

Sesión 9 ¿Dónde están las raíces de mis miedos? 20

Propósito: comprender que el origen de mis miedos está en mis pensamientos y creencias.

Sesión 10 ¿Qué piensan los demás de mí en realidad? 22

Propósito: profundizar en mi autoconocimiento según las percepciones de quienes me rodean.

Sesión 2. ¿Cómo puedo fortalecer mi autoestima?

Conversa con alguien de tu familia mientras toman turnos y contestan estas preguntas.

¿Qué cualidades admiras en las personas y te gustaría tener?

¿A qué lugar, si te invitaran, dirías que no?

Tus amigos dicen que eres una persona...

Cuando planeas algo y sale mal, tú...

¿Consideras que hay algo de lo que no eres capaz? ¿Qué?

Si pudieras mejorar algo que no te agrada, ¿qué harías?

¿Elegirías ser la misma persona si tuvieras otra vida?

Si pudieras cambiar algo de tu aspecto, ¿qué cambiarías?

¿Te ha pasado que dices sí, aunque quieras decir no?

¿Le expresas a tu familia tus necesidades de afecto o de compañía?

¿Se te facilita reconocer tus errores y enmendarlos?

¿Expresas tus opiniones, aunque no sean compartidas por otros?

¡¿ *Qué tal aprovechar la ocasión y tomar una bebida mientras disfrutan de la conversación familiar* ?!

Declaración de Autoestima

Soy

_____

- Me he dado cuenta de que soy una persona .....
  .....
- De lo mucho o poco que me conozco, puedo decir de mí que .....
  .....
- La cualidad que más me gusta de mí es .....
  porque .....
- La próxima vez que me mire al espejo voy a comenzar a aceptar de mí.....
  .....
- Cuando me impongan algo y no me guste, me comprometo que voy a.....
  .....
- Algo que voy a dejar de autocriticarme es .....
  .....
- La próxima vez que me equivoque, en lugar de reprocharme voy a .....
  .....
- A mis amigos les gusta que soy.....
  .....
- Me he dado cuenta de que entre los demás me destaco por ser .....
  .....

Mi firma

Mi huella o símbolo
que me caracteriza

Sesión 3. ¿Cómo interactúan mi cuerpo, mi mente y mi corazón?

Escribe tres emociones que hayas experimentado en los últimos días; pueden ser las que usualmente sientes o algunas que te hayan causado sobresaltos. Luego, completa el cuadro.

Emociones que sentí			
¿Dónde las sentí? ¿Cuándo? ¿Con quién estaba?			
¿Qué cambios o alteraciones tuve en mi cuerpo?			
¿Qué reacciones, conductas y decisiones desencadenaron estas emociones?			

¿Has observado qué pasa cuando realizas tus actividades preferidas como, por ejemplo, escuchar tu música favorita, bailar o cantar? ¡Anótalo!

Actividad	¿Dónde la sentí? ¿Cuándo? ¿Con quién estaba?	¿Qué cambios o alteraciones mostró mi cuerpo?	¿Qué reacciones, conductas y decisiones desencadenó la emoción?
.....	.....	.....	.....
Emoción que sentí	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....
	.....	.....	.....

Con base en la anterior actividad, contesta.

¿Cuáles son mis emociones más frecuentes y qué o quién las provoca?

¿Cuáles reacciones y decisiones desencadenan mis emociones usualmente?

¿Sobre qué aspectos tomo decisiones y qué emociones me acompañan cuando las tomo?

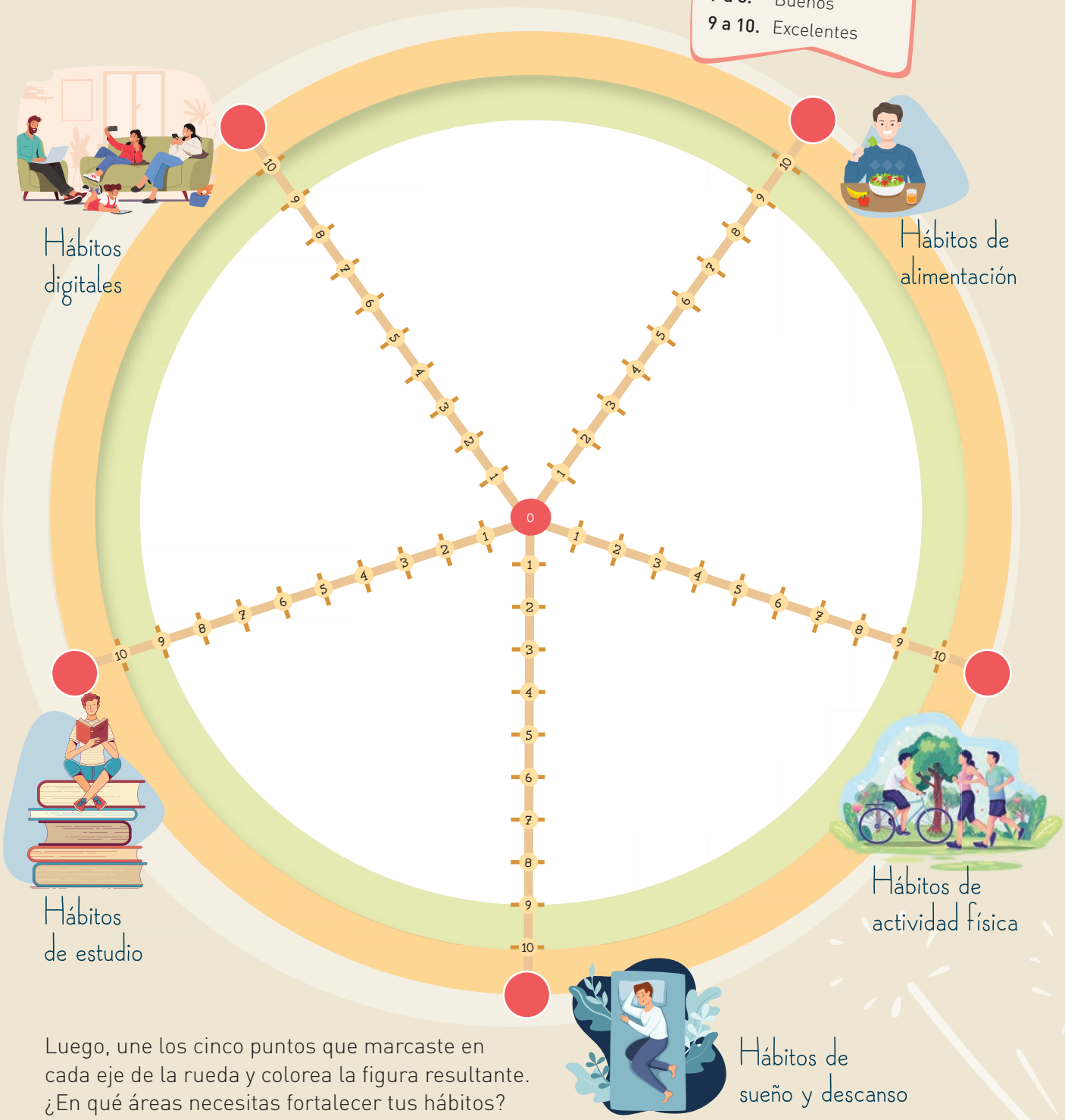
¿Qué decisiones he tomado cuando tenía rabia, tristeza o miedo?

Sesión 4. ¿Cómo incide el autocuidado en mi salud y bienestar emocional?

En la rueda, califica el grado de cuidado, disciplina o satisfacción que gestionas por cada grupo de hábitos. Guíate por la escala de valoración.

Escala de valoración

- **1 a 3.** Malos
- **3 a 5.** Insuficientes
- **5 a 6.** Regulares
- **7 a 8.** Buenos
- **9 a 10.** Excelentes



Luego, une los cinco puntos que marcaste en cada eje de la rueda y colorea la figura resultante. ¿En qué áreas necesitas fortalecer tus hábitos?

Un Hábito Un CAMBIO

Elige un hábito que afecte tu bienestar y tengas que cambiar.

¿Cuál es el hábito?

.....

.....

¿Cuál es la meta que debo alcanzar?

.....

.....

.....

¿Qué acciones voy a realizar para alcanzar la meta?

.....

.....

.....

¡Las metas y las acciones deben ser súper específicas, concretas y alcanzables!

¿Cómo y cada cuánto voy a revisar mis progresos y resultados?

.....

.....

.....

.....

¿Cómo voy a celebrar que alcancé la meta?

.....

.....

.....

.....

¡Anímate a compartir con alguien de tu familia tus compromisos y así consigues su apoyo!

Sesión 5. ¿Cómo puedo prevenir el maltrato emocional?

Pega aquí tu tarjeta *ComuniClaro* con un trozo de cinta pegante en el borde izquierdo, de manera que se pueda abrir y cerrar para leer por ambas caras.

Visualízate...

¿Cuáles serían tus emociones si no permites que te maltraten? ¿Si no permites que te lastimen?

Exprésate...

Dialoga con quien te está lastimando. Dile lo que sientes y pídele que te lo diga con respeto, con cuidado o, mejor, ¡que NO te lo diga!

La ruta de mis emociones

Cuando alguien te diga algo que te lastime, lo puedes recibir y quedarte con tus emociones de rabia y culpa, o puedes empezar a transformarlo... por ejemplo, puedes planear una nueva ruta para tus emociones.

1. Expresa, como tú quieras, algunos conflictos, situaciones o personas que te estén afectando emocionalmente.

2. Anota todo lo que sientas. Puedes escribir diez mil veces la palabra «rabia». Después, escribe lo que haces con esas emociones.

3. ¡Haz una petición! Escribe a quién se la harías y qué le dirías. Así, después, te va a quedar más fácil comunicarlo para evitar un maltrato.

1 Situaciones o cosas que me pasan

2 Emociones que siento al respecto

¿Qué hago con esas emociones? Completar.

reacciono

peleo

grito

guardarlas

silencio

expresarlas

llorar

busco apoyo

con un amigo

3 Me animo a hacer peticiones

Sesión 6. ¿Por cuáles cosas me gustaría agradecer?

¡Muchas gracias!

En este marco puedes dar las gracias a tu familia.
Da las gracias por lo que quieras hasta llenarlo todo.

Puedes agradecer desde los detalles pequeños del día a día hasta lo supremo de tu existencia. Por ejemplo: gracias por una sonrisa, gracias por el desayuno... ¡Gracias por la vida! Incluso, a los problemas puedes darles las gracias, porque algo bueno te han enseñado.

¿Alguna vez le has dado las gracias a tu familia por todo esto?
¡ Si quieres, y si te nace y te inspiras, comparte esta página con ellos !

Busca una cinta de tela delgada o una tira de lana de 30 cm de largo. Amárrala en tu muñeca izquierda. Este será un recordatorio para no quejarte tanto y, en lugar de la queja, dar las gracias.

¡Si te quejas, pierdes! y te cambias el amarre a la muñeca de la mano derecha y así, de mano en mano, hasta cambiar ese hábito de quejarte a cada rato.

Elige un tema, aspecto o situación de tu vida donde tengas quejas frecuentes.

Escribe aquí las quejas.

¿Qué tienes por agradecer?

¡No todo son quejas!

Busca algo positivo de la situación.

Todo tiene su lado bueno.

¡CAMBIA LAS QUEJAS POR LAS GRACIAS!

Lleva tu amarre a todas partes y practica este recordatorio por lo menos 21 días, que es el tiempo necesario para aprender un nuevo hábito.

Sesión 7. ¿Qué pasa con mis emociones ante las adversidades?

El Hilo de mi Historia

Representa los 5 eventos más importantes de tu vida: momentos gratos o tristes, personas especiales o cambios trascendentales... Puedes usar palabras, dibujos o símbolos. Para cada evento, en cada etiqueta, escribe la emoción que más lo representó en ese momento o que lo representa en el ahora.

¡Fecha y lugar de nacimiento!

¡Fecha y lugar del ahora!

Cuando todo sale al revès

Según los cambios más significativos que has tenido en tu vida, reflexiona.

inicio

¿Cómo te sentías antes del cambio?

¿Qué te ayudó a superar ese momento de crisis?

¿Qué aprendiste de esa experiencia?

¿Cómo te sientes cuando las cosas no salen como las has planeado?

¿Qué aprendes cuando todo sale al revés?

¿Cuál es la mayor dificultad y oportunidad ante un problema o adversidad?

¿Qué obstáculos se cruzan en tu camino para alcanzar tus objetivos?

¿Qué sientes cuando aparecen esos obstáculos?

¿Qué pasa si no superas los obstáculos?

¿Cómo superarás nuevas adversidades?

nuevo inicio