

agenda

EMOCIONAL

H

¡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

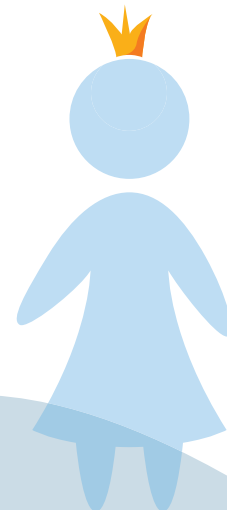
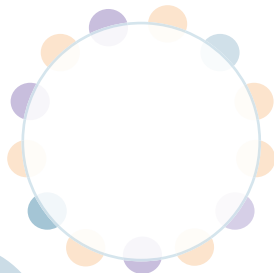


- ✓ Me he dado cuenta de que soy una persona
- ✓ De lo mucho o poco que me conozco, puedo decir de mí que
- ✓ La cualidad que más me gusta de mí es
porque
- ✓ La próxima vez que me mire al espejo voy a comenzar a aceptar de mí
- ✓ Cuando me impongan algo y no me guste, me comprometo que voy a
- ✓ Algo 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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....