

agenda

EMOCIONAL

I

¡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:



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 ▶ ¿Cómo percibo las dimensiones humanas en mi vida? 4

Propósito: identificar algunas dimensiones humanas y su influencia en mi mundo emocional.

Sesión 2 ▶ ¿Qué mensajes traen mis emociones?..... 6

Propósito: reconocer la función y manifestación fisiológica de las emociones que experimento.

Sesión 3 ▶ ¿Cómo mis emociones afectan a otros?..... 8

Propósito: mejorar la adecuada expresión de mis emociones considerando el impacto que generan en los demás.

Sesión 4 ▶ ¿Por qué todos sentimos cosas diferentes?..... 10

Propósito: ampliar mi repertorio emocional y reconocer que las personas sentimos diferente ante una misma situación.

Sesión 5 ▶ ¿Cuál es el origen de mi estrés?..... 12

Propósito: identificar los factores que me generan estrés y cómo impactan en mi mundo emocional.

Sesión 6 ▶ ¿Cómo puedo relajarme ante el estrés? 14

Propósito: identificar la relación entre el estrés, las emociones y mi salud.

Sesión 7 ▶ ¿Por qué es importante mi autocuidado emocional? 16

Propósito: equilibrar hábitos saludables para mi autocuidado emocional.

Sesión 8 ▶ ¿Por qué todas las emociones son necesarias?..... 18

Propósito: aceptar que las emociones agradables y desagradables hacen parte de mi repertorio emocional y todas son necesarias.

Sesión 9 ▶ ¿Cómo me despidió de mis cargas emocionales?..... 20

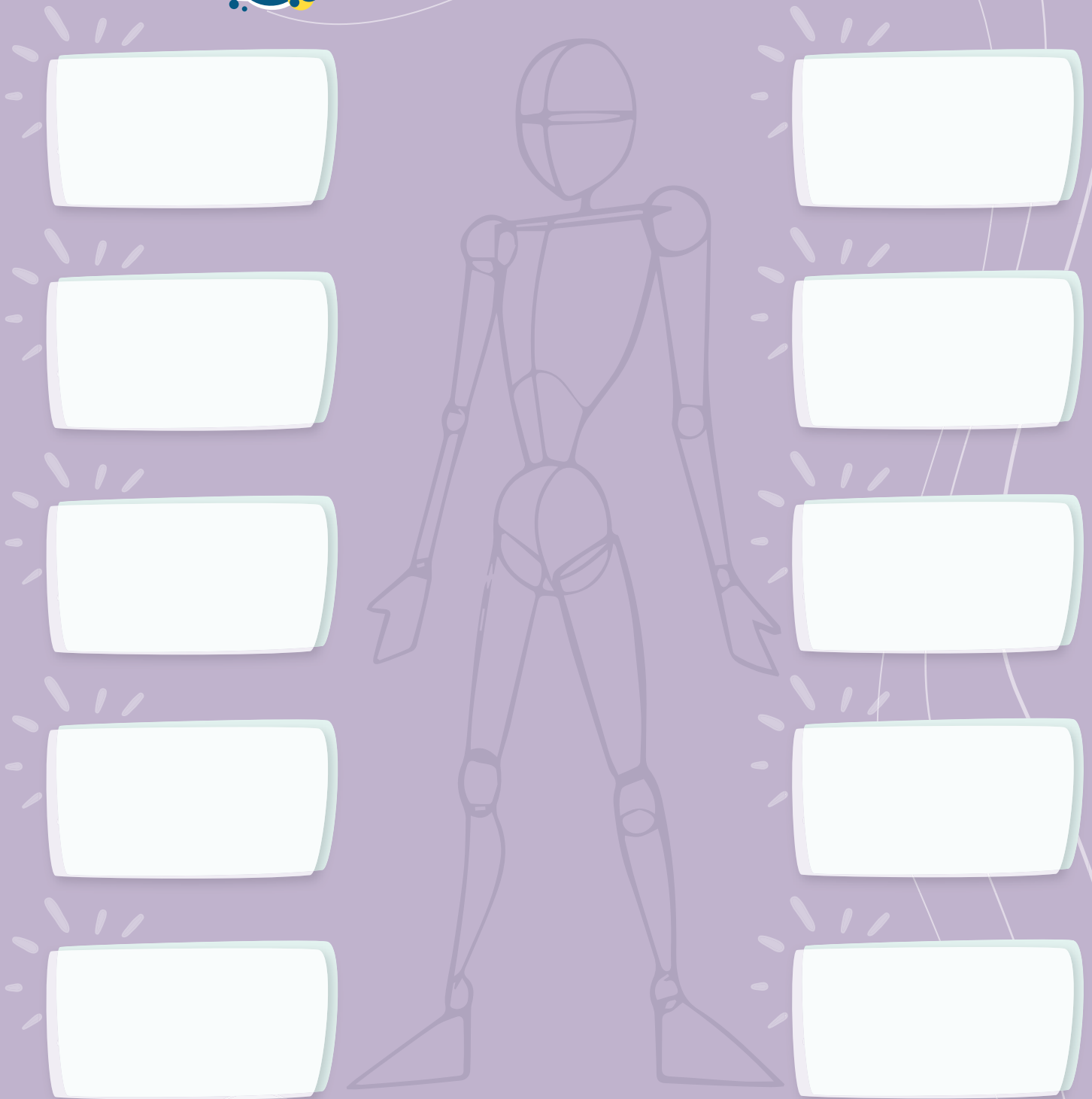
Propósito: reconocer y soltar las emociones que acompañan mis procesos de pérdida o duelo.

Sesión 10 ▶ ¿Cuál es mi canal sensorial predominante? 22

Propósito: identificar mi canal sensorial predominante (visual, auditivo, cinestésico) y relacionarlo con mis emociones.

En **dónde** se **siente**?

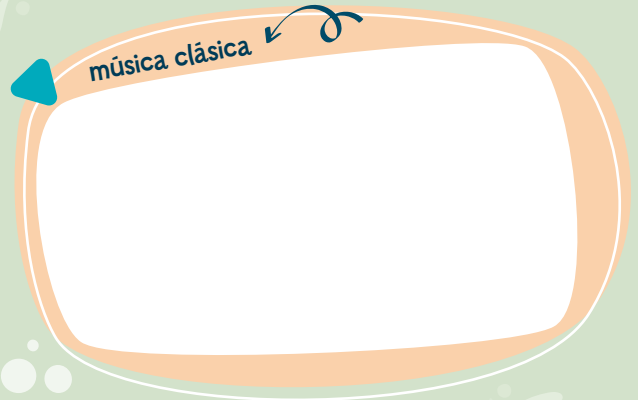
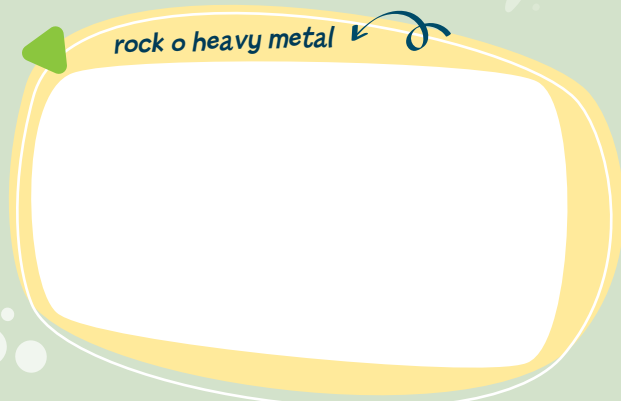
Personaliza la silueta para representarte. Abre en la página 44 el mapa de emociones e identifica las diez emociones que más experimentas en tu día a día. Luego, dibuja, raya, traza o escribe en qué lugar del cuerpo experimentas cada una. Puedes agregar más emociones si lo deseas.



Sesión 3. ¿Cómo mis emociones afectan a otros?

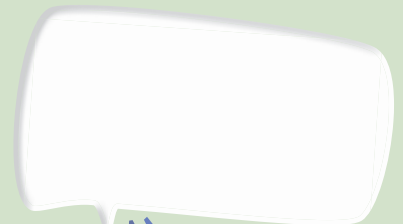


Dibújate como te imaginas si fueras una planta que escucha estos géneros musicales.



Alimentando emociones

Según la leyenda cheroqui de *Los dos lobos*, escribe qué emociones alimentas en tu *lobo vengativo* y en tu *lobo generoso*.





Emociones contagiosas

Revisa tus redes sociales, como lo haces regularmente. Deja pasar unos 30 minutos y escribe cuatro emociones que te han generado los mensajes o noticias que has visto.

Emoción	¿Cómo la expresas?	¿Cómo afecta a otros?	¿Qué cambiarías?

Cuando en tu familia pelean, tú

Cuando en una fiesta se ríen a carcajadas, tú

Cuando ves a alguien llorando, tú

Cuando en tu familia se abrazan, tú

Cuando en una fiesta están aburridos, tú

Cuando ves a alguien feliz, tú

El efecto de los abrazos

¿Has notado cómo reaccionan tus familiares a tus abrazos?!

Un abrazo largo, un abrazo inesperado, un abrazo apretado, un abrazo raro...

Mira sus caras, observa sus reacciones y tómales una foto.

