

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:



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** ▶ ¿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

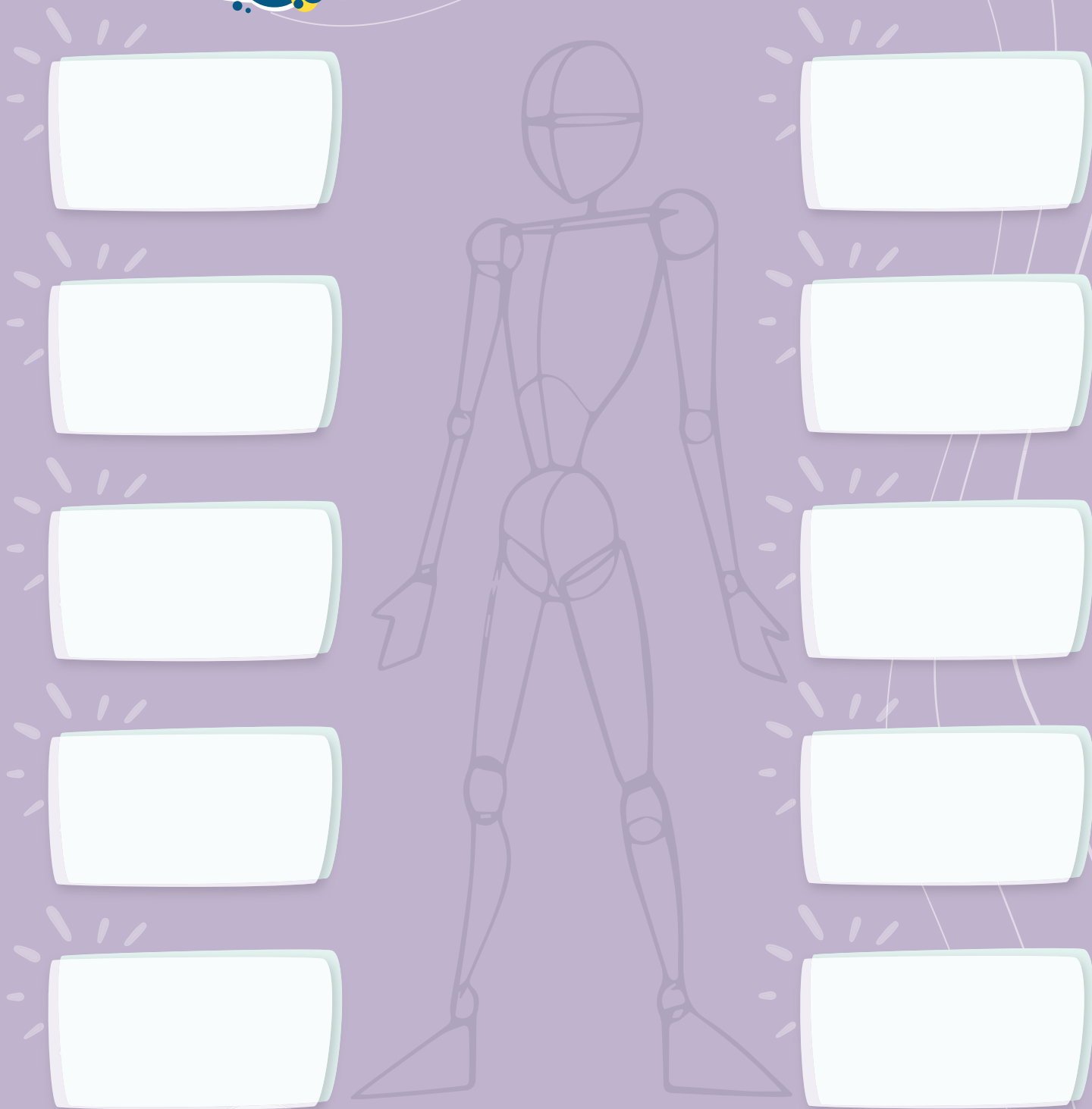
**Propósito:** reconocer y soltar las emociones que acompañan mis procesos de pérdida o duelo.

**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**?

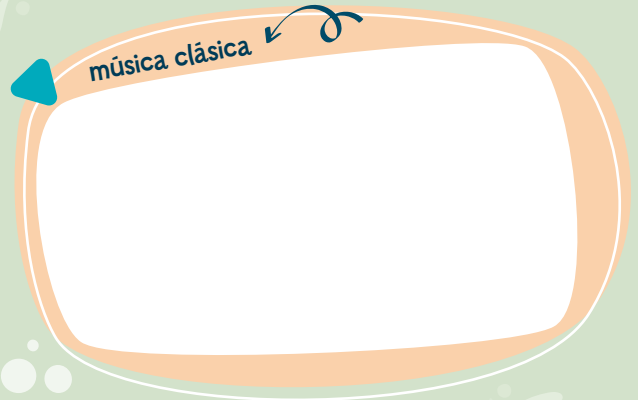
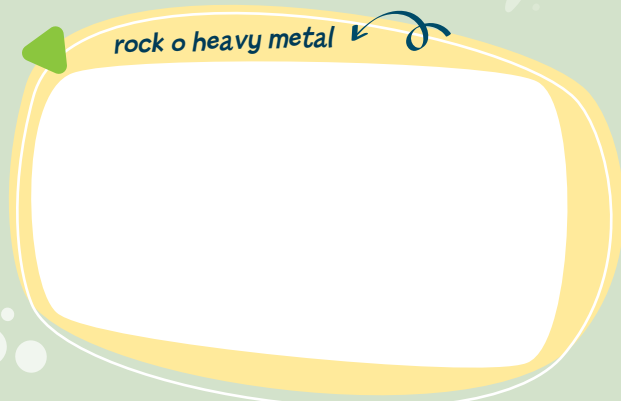
Personaliza la silueta para representarte. Abre en la página 44 el mapa de emociones e identifica las diez emociones que más experimentas en tu día a día. Luego, dibuja, raya, traza o escribe en qué lugar del cuerpo experimentas cada una. Puedes agregar más emociones si lo deseas.



# Sesión 3. ¿Cómo mis emociones afectan a otros?

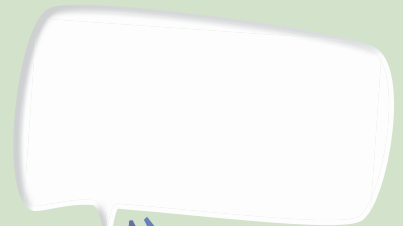
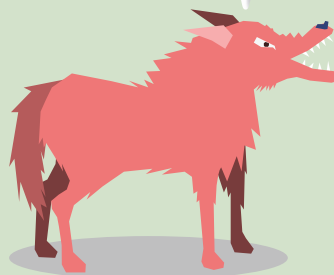


Dibújate como te imaginas si fueras una planta que escucha estos géneros musicales.



## 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.

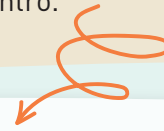


## Sesión 4. ¿Por qué todos sentimos cosas diferentes?

### Inventario de emociones



Dobla y pega aquí la carta que escribiste en la sesión. Puedes pegar un sobre y colocarla dentro.



Elige cinco emociones del mapa de emociones de la página 44 y escríbelas como si fueran notas musicales, según la intensidad de energía o comodidad que sentiste al escribir la carta: baja, media o alta.



**Las señales de quietud o pasividad indican tonos bajos. Un tono bajo es energía lenta, calma, paz. Las señales de excitación o dinamismo indican tonos más altos. Un tono alto es energía rápida, intensidad.**

# Las tres caras de la mente

Según Elaine de Beauport, para reconocer cómo tus pensamientos e imágenes mentales afectan tus emociones, completa estos enunciados.

pensamiento

Estoy pensando en (un pensamiento negativo)

y esto me hace sentir \_\_\_\_\_.

Cuando pienso en (un pensamiento positivo)

yo me siento \_\_\_\_\_.

Cuando veo (algo horrible, perturbador)

yo me siento \_\_\_\_\_.

Y cuando veo (algo bonito)

yo siento \_\_\_\_\_.

Cuando experimento (algo doloroso)

esto me hace sentir \_\_\_\_\_.

sentimiento

Cuando hago (algo que no me gusta)

mi cuerpo se siente \_\_\_\_\_.

Y cuando invento o hago (algo que me gusta)

mi cuerpo siente \_\_\_\_\_.

actitud

## En la mente de otros

Conversa con algún familiar o amigo adulto. Pregúntale qué provoca su rabia, su tristeza, su nostalgia, su miedo. Escribe en qué se parece a ti y en qué se diferencia al respecto.

rabia:

tristeza:

nostalgia:

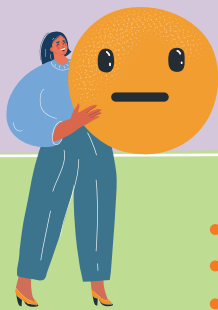
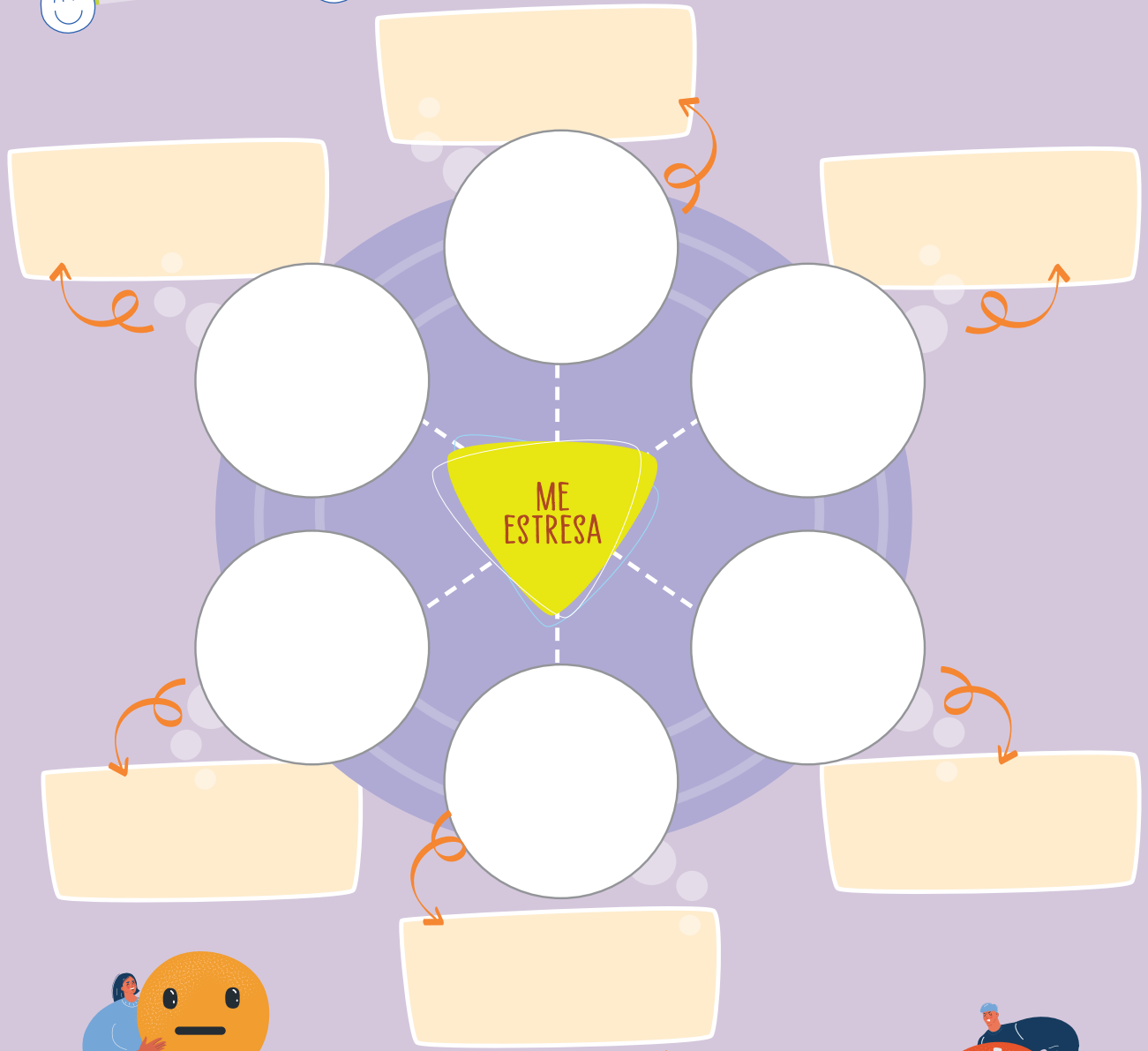
miedo:



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



Escribe, en los círculos, todo lo que te estresa. Luego, delinéalos con un color según la escala.



- En los recuadros, anota...
- qué personas intervienen en cada situación.
  - qué pensamientos te genera cada situación.
  - qué emociones sientes (miedo, ansiedad, angustia...).





## Piensa al revés

¿Y si piensas lo contrario en cada situación de estrés?

Dibuja, en una hoja, cuál sería tu “mapa de relajación” y qué emociones tendrías si piensas de ese modo.



Abre esta página la próxima vez que sientas estrés o tensión. Mira de frente las situaciones que te estresan y piénsalas al revés.

Coloca música de tu preferencia.

Respira. Relaja tus músculos. Moldea tus emociones en un alambre dulce.

Aprende de las situaciones estresantes mirándolas desde otra perspectiva. ¡Inténtalo! Ante una situación de estrés:

¿Qué es lo peor que puede pasar?

¿Puedes cambiar a la persona o la situación que te estresa?

Si la respuesta es sí, ¿cómo lo harías?

Si la respuesta es no, ¿qué puedes cambiar tú?

Si fueras una persona ajena a la situación, ¿cómo la verías desde otra perspectiva?

**HABLA DEL ESTRÉS, NO TE LO GUARDES.**

Busca a algún amigo o familiar para hablar sobre lo que te estresa. Exprésale todo lo que sientes: tus miedos, tus inseguridades, tus ansiedades...

Después, escúchalo a él. Identifica lo que le causa estrés. ¿Su nivel de estrés es igual o diferente al tuyo?

