

# ÍNDICE

Carta al alumno	3
Conoce tu libro	6



8

## Trimestre UNO

REVISAR metas y logros	10	<b>Lección 16</b> Estilos para manejar conflictos	32
Mi bitácora emocional	12	<b>Lección 17</b> Náufragos en una isla	33
<b>Lección 1</b> Percibo mi respiración	14	<b>Lección 18</b> Sin soltar los nudos	34
<b>Lección 2</b> Me detengo antes de actuar	15	<b>Lección 19</b> Tomo perspectiva	35
<b>Lección 3</b> Pensamientos irracionales	16	<b>Lección 20</b> Descifro el mensaje	36
<b>Lección 4</b> Mis puntos fuertes	17	<b>Lección 21</b> ¿Quién soy y qué me gusta?	37
<b>Lección 5</b> ¡No al maltrato!	18	<b>Lección 22</b> Aprende a expresar tu ira	38
<b>Lección 6</b> El reto del globo	19	<b>Lección 23</b> ¿Cómo lo veo yo?	40
<b>Lección 7</b> Sensaciones en mi cuerpo	20	<b>Lección 24</b> Odisea en el espacio	41
<b>Lección 8</b> Una carta para mí	21	<b>Lección 25</b> Estar en el presente	42
<b>Lección 9</b> Los pioneros	22		
<b>Lección 10</b> La persona más...	24		
<b>Lección 11</b> ¡Merecemos un trato digno!	25		
<b>Lección 12</b> <i>Hashtag</i> contra la violencia	26		
<b>Lección 13</b> ¿Deliberada o accidental?	28	Practico la gratitud	43
<b>Lección 14</b> Pinto la tristeza	30	Autoevaluación	44
<b>Lección 15</b> Ser y necesitar	31	Coevaluación	45



46

Trimestre  
**DOS**

REVISAR metas y logros	48	Lección 10	Religiones del mundo	60
Lección 1	50	Lección 11	Realizando un proyecto: el inicio	61
Lección 2	51	Lección 12	¿Cómo alcanzar mis metas?	62
Lección 3	52	Lección 13	Formar parejas	64
Lección 4	53	Lección 14	Dije ¡no!	65
Lección 5	54	Lección 15	El manifiesto de la inclusión	66
Lección 6	55	Lección 16	Realizando un proyecto: desarrollo	67
Lección 7	56	Lección 17	Práctica de arraigo	68
		Lección 18	Redes de apoyo	70
Lección 8	58	Lección 19	Mi playa	71
Lección 9	59	Lección 20	Efecto mariposa	72
		Lección 21	Héroes cotidianos	73
		Lección 22	Una historia verdadera	74
		Lección 23	Caminar atentamente	76
		Lección 24	¿Qué tengo en común con los demás?	77
		Lección 25	Ayudar te ayuda	78
			Practico la gratitud	79
			Autoevaluación	80
			Coevaluación	81



82

Trimestre  
**TRES**

REVISAR metas y logros	84	Lección 11	El rap de la inclusión	97
Lección 1	86	Lección 12	Llamada de emergencia	98
Lección 2	87	Lección 13	La vida con una discapacidad	99
		Lección 14	Perseverar hasta alcanzar	100
Lección 3	88	Lección 15	Efecto dominó	102
Lección 4	89	Lección 16	Nuestros problemas ambientales	103
Lección 5	90	Lección 17	Construir bienestar: elegir a alguien	104
Lección 6	91		¿Qué te estresa?	105
		Lección 18	Yo, la nube	106
Lección 7	92	Lección 19	Ser empáticos con la Naturaleza	107
Lección 8	93	Lección 20	Construir bienestar: sobre la marcha	108
Lección 9	94	Lección 21	¡Parar!	110
Lección 10	96	Lección 22	¡Sí se puede cuidar al medio ambiente!	111
		Lección 23	Reflexiono sobre mis metas	112
		Lección 24	Construir bienestar: evaluar los logros	114
		Lección 25	Practico la gratitud	115
			Autoevaluación	116
			Coevaluación	117
			Mi bitácora emocional	118
			Fuentes de información	120

# CONOCE

## TU LIBRO

**Trimestre DOS**



**Este trimestre valorará los alcances y las limitaciones de tus juicios y valoraciones a partir de tu autoconocimiento y autoconciencia emocional, y desde tu capacidad de autorregulación.**

**Analizarás la importancia de saber escuchar y de comunicarte con los demás de forma respetuosa y receptiva, de manera que el intercambio de ideas y la valoración conjunta se traduzcan en herramientas para el aprendizaje y el fortalecimiento individual y colectivo.**

**Durante este segundo trimestre recuerda que:**

- Dialogar sobre tus intereses y opiniones te ayuda a valorar mejor tus decisiones.
- Reconocer las causas y las consecuencias de tus acciones es el camino hacia la verdadera autonomía.
- Lo que no alcanzas a ver tus ojos y a pensar lo mental, lo puedes ver y valorar a partir de lo que ves y razonas los demás.

**Con qué y con cuáles cuentas o si no te acuerdas, ¿se acuerda?**

Dialogar con amigos, adultos o personas con experiencia te ayuda a valorar con mayor objetividad tus decisiones y acciones. Aprender a comunicarte y escuchar es fundamental para aprovechar este intercambio de ideas, y la experiencia que cuentan los demás.

Valorar riesgos, retos y oportunidades es oportuno y en diálogo con otros te ayuda a tener una visión más amplia de las circunstancias, de las causas y consecuencias de tus acciones y de los demás.

### Entrada de trimestre

Señala el inicio de cada trimestre; en estas páginas van encontrarás una breve explicación de los temas que trabajarás y para qué te servirán, además de recordatorios para llevar a cabo las actividades propuestas.

### Lecciones

Abarcan una o dos páginas en las que trabajarás para lograr los aprendizajes mediante actividades que te permitirán adquirir conceptos, valores, actitudes y desarrollar habilidades socioemocionales, las cuales te facilitarán comprender y manejar tus emociones, construir tu identidad personal y enfrentar desafíos de manera constructiva y ética.

Los siguientes iconos indican la dimensión que se trabaja en cada actividad.

**LECCIÓN 9 Los pioneros**

Tus actitudes, creencias y prejuicios influyen en tus emociones que, a su vez, afectan tus pensamientos y tu comportamiento. Dejar de llevar por prejuicios puede prepararte emocionalmente a enfrentarlos. La regulación emocional se apoya en el autoconocimiento, es decir, en identificar creencias, actitudes y prejuicios, así como sus implicaciones en el pensamiento y el comportamiento, para evitar que estos afecten nuestras acciones y decisiones y a los demás.

En esta actividad aprenderás sobre tus pensamientos, actitudes, prejuicios, emociones y comportamientos.

1. Organícense en grupo para hacer la siguiente actividad.

- Eligen a siete voluntarios. Asignan al azar los siguientes personajes: Nomador, Blanco, Rojo, Marrón, Amarillo, Verde y Azul.
- El profesor les entregará una tarjeta con características de su personaje. Léanlas en silencio. No les revelen al resto de los personajes ni a los compañeros del grupo.
- Tomen unos minutos para preparar su personaje. Trázanse en un espacio y trázese un nombre que corresponde a las características que les tocaron a cada uno.
- Cada alumno se presentará ante el resto del grupo mencionando solo el nombre de su personaje.
- El recordador explicará la situación en la que interactuarán los personajes, la cual debe incluir estos puntos:
  - El mundo se acaba y los grandes mandatarios han elegido a estos seis personajes (los pioneros) para diseñar una nueva sociedad en un nuevo planeta.
  - Los pioneros tienen veinte minutos para responder conjuntamente un proyecto en un nuevo mundo.
  - Además, deberán elegir por consenso a cuatro de ellos para que vayan al nuevo planeta. Quienes portan en esta misión tienen más posibilidades de salvarse y podrán elegir a los familiares que gustan para acompañarlos.
- El resto del grupo deberá observar la actitud y conducta de cada personaje, así como el desarrollo de los acontecimientos.

2. Al término de la representación, reúnanse en equipos para comentar la experiencia.

a) Discutan las cuestiones que se indican a la siguiente tabla y complétenla.

	Personaje					
	Blanco	Rojo	Marrón	Amarillo	Verde	Azul
¿Qué tipo de emociones manifestó?						
¿Sus emociones ayudaron a llegar a una solución?						
¿Qué personaje contribuyó más a la solución y por qué?						
¿Qué personaje contribuyó menos a la solución y por qué?						

3. En sesión grupal, debatan acerca de la experiencia.

- Primero, cada actor deberá expresar como se sintió en su papel, si se dejó llevar por las emociones y qué aprendió de esta representación.
- Compartan con el grupo sus observaciones de la tabla y complételas con las descripciones de los personajes que tenían las acciones.
- Debatan sobre lo ocurrido y la escenificación y por qué consideran que los hechos sí dieron de eso manera.

4. Discutan cómo fue la interacción y cuáles fueron las consecuencias de sus interacciones. Presenten en su tabla anterior para argumentar.

¿Cómo influyen las creencias y las voces en las interacciones y en la toma de decisiones?

5. Respondan en grupo la siguiente y escriba una conclusión.

- Reflexionen. ¿Qué emociones nos ayudan más a encontrar una solución en una situación difícil y por qué?
- Escriba en tarjetas las emociones que mencionaron para que las repase cuando se encuentren en situaciones conflictivas.

**AUTOCONOCIMIENTO**



**AUTONOMÍA**



**AUTORREGULACIÓN**



**COLABORACIÓN**



**EMPATÍA**



Durante el desarrollo de las lecciones se muestran los siguientes apartados:

## ¿Cómo te sentiste?

En esta sección registrarás semanalmente tus estados de ánimo.

## Escribe

En este apartado reflexionarás sobre las causas de tus emociones y te pondrás metas al respecto.



## ¿CÓMO TE SENTISTE?

Recuerda registrar en el calendario de la página 118 cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti esta semana.



## ESCRIBE

Recuerda copiar cada mes el texto de la página 119 para fijarte una meta emocional.



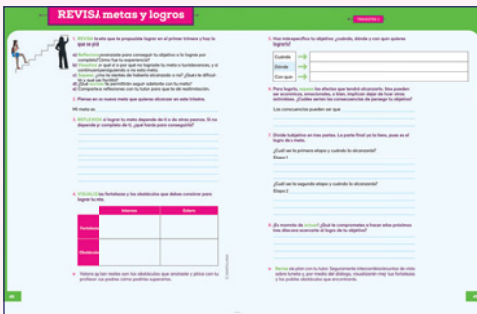
## Mi bitácora emocional

Aparece en el inicio del trimestre 1 y su propósito es que des seguimiento a tus emociones semanales y las analices mensualmente.



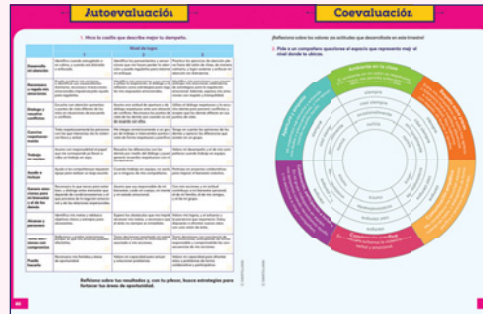
## Practico la gratitud

Tiene la intención de que ejercites el agradecimiento y aprecies lo bueno que tienes.



## REVISAR metas y logros

Esta sección, que hallarás en el inicio de cada trimestre, te servirá para plantear metas durante el año escolar y para identificar las fortalezas, las estrategias y los obstáculos que deberás considerar para alcanzarlos.



## Autoevaluación y Coevaluación

Aparecen al final de cada trimestre con el objetivo de que evalúes si integraste en tu vida actitudes y habilidades para comprender y manejar tus emociones, y si muestras una actitud empática y de colaboración con los demás.