

ÍNDICE

Presentación	3
Estructura del libro del alumno	6
El componente de Desarrollo personal y social	8
Tutoría y Educación socioemocional	10



Lección 14	Pinto la tristeza	38
Lección 15	Ser y necesitar	39
Lección 16	Estilos para manejar conflictos	40
Lección 17	Náufragos en una isla	41
Lección 18	Sin soltar los nudos	42
Lección 19	Tomo perspectiva	43
Lección 20	Descifro el mensaje	44
Lección 21	¿Quién soy y qué me gusta?	45
Lección 22	Aprende a expresar tu ira	46
Lección 23	¿Cómo lo veo yo?	48
Lección 24	Odisea en el espacio	49
Lección 25	Estar en el presente	50
	Practico la gratitud	51
	Autoevaluación	52
	Coevaluación	53

REVISA metas y logros	18	
Mi bitácora emocional	20	
Lección 1	Percibo mi respiración	22
Lección 2	Me detengo antes de actuar	23
Lección 3	Pensamientos irracionales	24
Lección 4	Mis puntos fuertes	25
Lección 5	¡No al maltrato!	26
Lección 6	El reto del globo	27
Lección 7	Sensaciones en mi cuerpo	28
Lección 8	Una carta para mí	29
Lección 9	Los pioneros	30
Lección 10	La persona más...	32
Lección 11	¡Merecemos un trato digno!	33
Lección 12	Hashtag contra la violencia	34
Lección 13	¿Deliberada o accidental?	36



54

Trimestre
DOS

REVISAR metas y logros	56
Lección 1 Mi atención plena	58
Lección 2 Uso mis emociones a mi favor	59
Lección 3 ¿Misión imposible?	60
Lección 4 Me describo	61

Lección 5 Un compañero imaginario	62	Lección 16 Realizando un proyecto: desarrollo	75
Lección 6 Colonizando otro planeta	63	Lección 17 Práctica de arraigo	76
Lección 7 Conozco mis fortalezas y debilidades	64	Lección 18 Redes de apoyo	78
Lección 8 La pizarra táctil	66	Lección 19 Mi playa	79
Lección 9 La creatividad	67	Lección 20 Efecto mariposa	80
Lección 10 Religiones del mundo	68	Lección 21 Héroes cotidianos	81
Lección 11 Realizando un proyecto: el inicio	69	Lección 22 Una historia verdadera	82
Lección 12 ¿Cómo alcanzar mis metas?	70	Lección 23 Caminar atentamente	84
Lección 13 Formar parejas	72	Lección 24 ¿Qué tengo en común con los demás?	85
Lección 14 Dije ¡no!	73	Lección 25 Ayudar te ayuda	86
Lección 15 El manifiesto de la inclusión	74	Practico la gratitud	87
		Autoevaluación	88
		Coevaluación	89



90

Trimestre
TRES

REVISAR metas y logros	92
Lección 1 Afino mi atención	94
Lección 2 Los valores en la toma de decisiones	95
Lección 3 Energía positiva	96
Lección 4 Hoy por ti	97
Lección 5 Los demás te necesitan... y tú a ellos	98

Lección 6 Realizando un proyecto: evaluación	99	Lección 18 ¿Qué te estresa?	113
Lección 7 Atención abierta	100	Lección 19 Yo, la nube	114
Lección 8 Te agradezco	101	Lección 20 Ser empáticos con la Naturaleza	115
Lección 9 ¿Perseverancia o terquedad?	102	Lección 21 Construir bienestar: sobre la marcha	116
Lección 10 Al perder se gana	104	Lección 22 ¡Parar!	118
Lección 11 El rap de la inclusión	105	Lección 23 ¡Sí se puede cuidar al medio ambiente!	119
Lección 12 Llamada de emergencia	106	Lección 24 Reflexiono sobre mis metas	120
Lección 13 La vida con una discapacidad	107	Lección 25 Construir bienestar: evaluar los logros	122
Lección 14 Perseverar hasta alcanzar	108	Practico la gratitud	123
Lección 15 Efecto dominó	110	Autoevaluación	124
Lección 16 Nuestros problemas ambientales	111	Coevaluación	125
Lección 17 Construir bienestar: elegir a alguien	112	Mi bitácora emocional	126
		Fuentes de información	128

ESTRUCTURA

DEL LIBRO DEL ALUMNO

Entrada de trimestre

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

Trimestre
DOS



Este trimestre valorarás los valores y las limitaciones de tus valores y emociones a partir de las actividades y actividades emocionales, y desde la capacidad de autorregulación.

Analizarás la importancia de saber escuchar y de comunicarte con los demás de forma empática y receptiva, de modo que el desarrollo de ideas y la valoración conjunta se transformen en herramientas para el aprendizaje y el fortalecimiento individual y colectivo.

Quisiera que al primer trimestre recordaras que:
 Diseñar sobre las intenciones y opciones te ayuda a definir mejor las decisiones.
 Reconocer las causas y las consecuencias de las acciones te permiten hacer las decisiones autónomas.
 Lo que no obtienes es en tus ojos y a pensar lo mejor, lo puedes ver y valorar a partir de lo que ves y escuchas los demás.

Con qué y con cuántos cuentas o lo haces de decidir y de elegir?
 Dialogar con amigos, adultos o personas con experiencia te ayuda a valorar con mayor objetividad las decisiones y acciones. Aprender a comunicarte y a escuchar es fundamental para aprovechar estas herramientas de ideas, y lo aprenderás que completas las demás.

Valorar riesgos, méritos y oportunidades en conjunto y en diálogo con otros te ayuda a generar una visión más amplia de las consecuencias de las acciones y a tomarlas de las acciones y de las de los demás.

LECCIÓN 9 ACTIVIDADES

Los pioneros

Tus actitudes, creencias y prejuicios influyen en las emociones que, a su vez, afectan los pensamientos y el comportamiento. Depende favor por prejuicios puede provocar situaciones poco deseables o conflictivas. 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 los pensamientos, actitudes, prejuicios, emociones y comportamientos.

- Organizarse en grupo para hacer la siguiente actividad.
 - Eligen a siete voluntarios. Asignan el color los siguientes personajes: Naranja, Blanco, Rojo, Morado, Amarillo, Verde y Azul.
 - El profesor les entregó una tarjeta con características de su personaje. Léelas en silencio. (No les reveles el resto de los personajes ni a los compañeros del grupo).
 - Toman unos minutos para preparar sus personajes. Enfatizan en sentir, pensar y hablar como corresponden a las características que les fueron asignadas.
 - Cada alumno se presentará ante el resto del grupo mencionando solo el nombre de su personaje.
 - El profesor asignará la situación en la que interactuarán los personajes, la cual debe incluir estos puntos:
 - El mundo se acaba y los grandes mandamientos han elegido a estos seis personajes (los pioneros) para diseñar una nueva sociedad en un nuevo planeta.
 - Los pioneros tienen minutos para elaborar conjuntamente un proyecto de nueva sociedad.
 - Además, deberán elegir por consenso a cuatro de ellos para que viajen al nuevo planeta. Quiénes partirán en esta misión tienen más posibilidades de salvarse y podrán elegir a las familias que quieren para acompañarlos.
 - El resto del grupo deberá observar la actitud y conducta de cada personaje, así como el desarrollo de los acontecimientos.
 - Al término de la representación, reflexiona en equipos para comentar la experiencia.
 - Discutan los cuestionarios que se indican en la siguiente tabla y compártalos.

Habilidad: Expresión de las emociones. Expresa las emociones afectivas con respeto y tranquilidad, dependiendo de la situación que las detona.

	Personaje					
	Blanco	Rojo	Morado	Amarillo	Verde	Azul
¿Con qué emociones interactuó a lo largo de la actividad?						
¿Qué emociones controló más a lo largo de la actividad?						
¿Qué emociones controló menos a lo largo de la actividad?						

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

- Primero, cada actor deberá expresar cómo se sintió en su papel. Se debe llevar por las emociones y qué aprendió de esta representación.
- Compartir con el grupo sus observaciones de la tabla y compartirlas con las descripciones de los personajes que fueron los actores.
- Debatir sobre lo ocurrido en la escenificación y por qué consideran que los hechos se dieron de esa manera.
- Discutan cómo fue la interacción y cuáles fueron las consecuencias de los enfoques de cada personaje. Apoyarse en su tabla anterior para argumentar.

Las emociones influyen en la manera en que nos comportamos.

¿Cómo influyen las emociones y los valores en las interacciones y en la toma de decisiones?

4. Responden en grupo la siguiente y escribe una conclusión.

Reflexionan: ¿Qué emociones nos ayudan más a encontrar una solución en una situación difícil y por qué?
 Escribe en tarjetas las emociones que mencionaron para que las repases cuando te encuentres en situaciones conflictivas.

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.



PROHIBIDA SU VENTA

© SANTILLANA

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 propondrás metas al respecto.



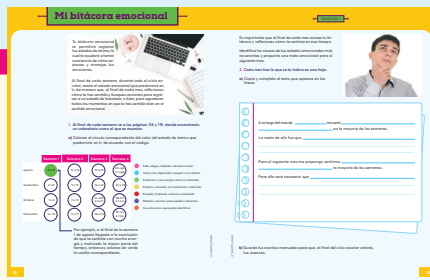
¿CÓMO TE SENTISTE?

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



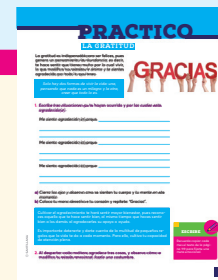
ESCRIBE

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



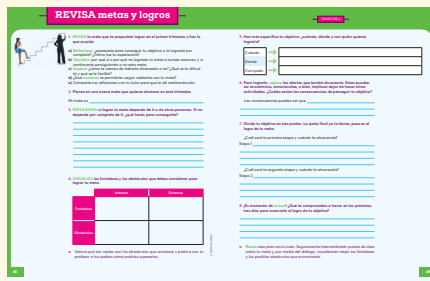
◀ Mi bitácora emocional

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



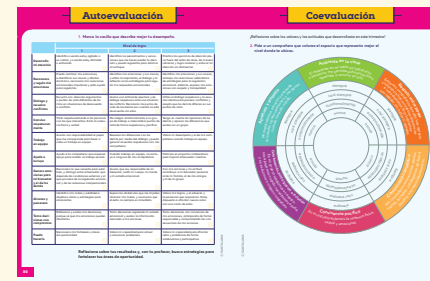
◀ Practico la gratitud

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.