

# CUADERNO LAUDES 6°



PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA

# Sesión 1 Cuando soy impulsivo(a)

## Explorando mi universo

1 Ayuda a Luna y a Pisky a indagar...

1. ¿Qué pasa con Luis?

---

---

---

2. ¿Qué estaba sintiendo?

---

---

---

3. ¿Qué crees que pensaba?

---

---

---



## Explorando mi universo

2 La historieta del impulso. Crea y dibuja tu historieta.

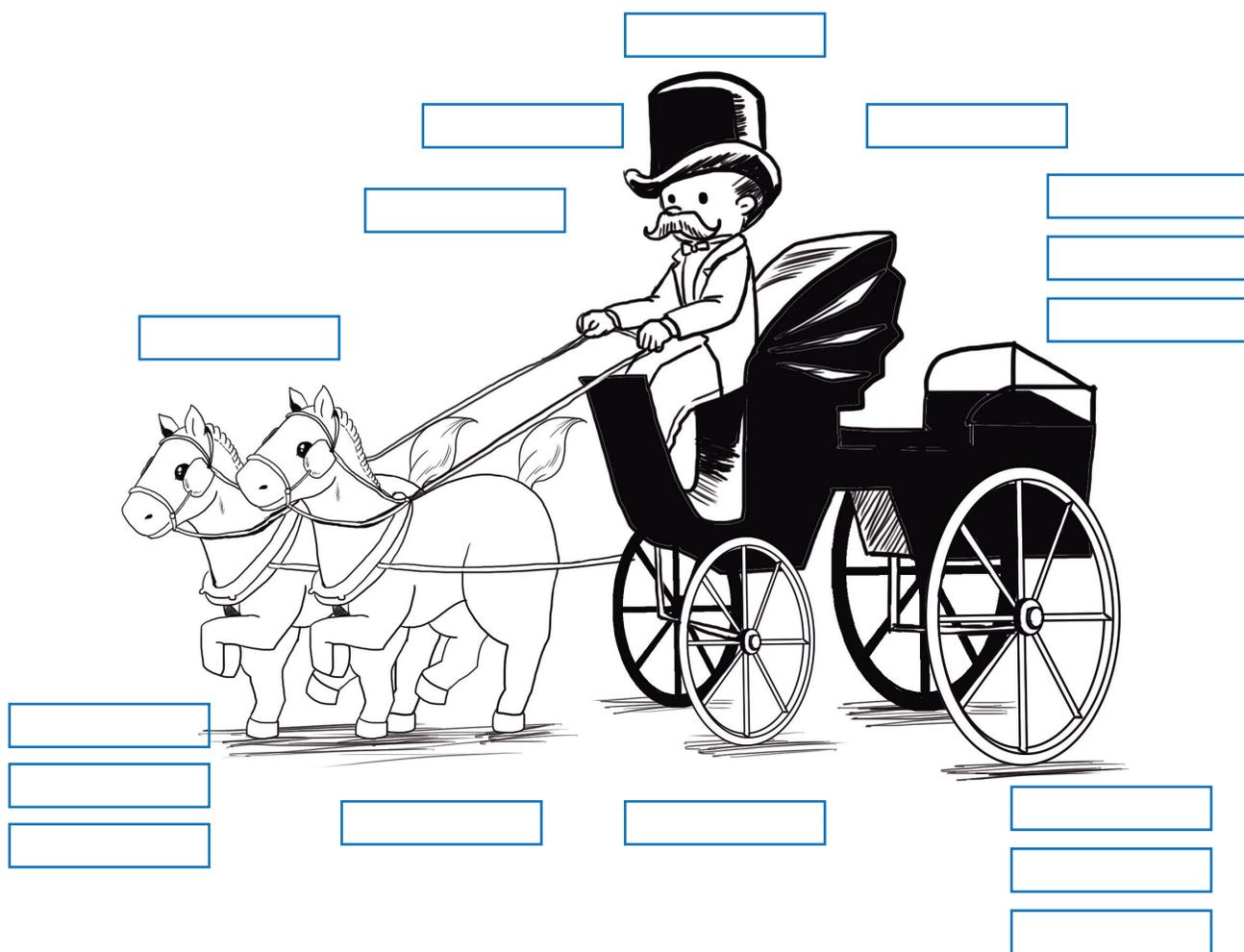
¿Qué estaba pasando?	¿Qué situación detonó el impulso del emperador?	¿Qué reacciones tuvo tu cuerpo?
¿Qué acciones tuviste?	¿Cómo reaccionaron las otras personas?	¿Cómo terminó?



## Conquistando galaxias

- 3 Coloca en la parte correspondiente del carruaje las siguientes emociones y acciones.

Enojo - Ira - Autocontrol - Impulsividad - Rabia - Miedo - Golpes - Palabrotas  
Inteligencia emocional - Berrinches - Acciones asertivas - Patadas - Lastimar  
Escapar - Evadir - Palabras asertivas.



Inteligencia emocional

## Sesión 2 La inteligencia emocional

Explorando mi universo

- 1 Busca tu memorama en la sección de recortes (páginas 87), recorta las tarjetas ¡diviértete y juega!



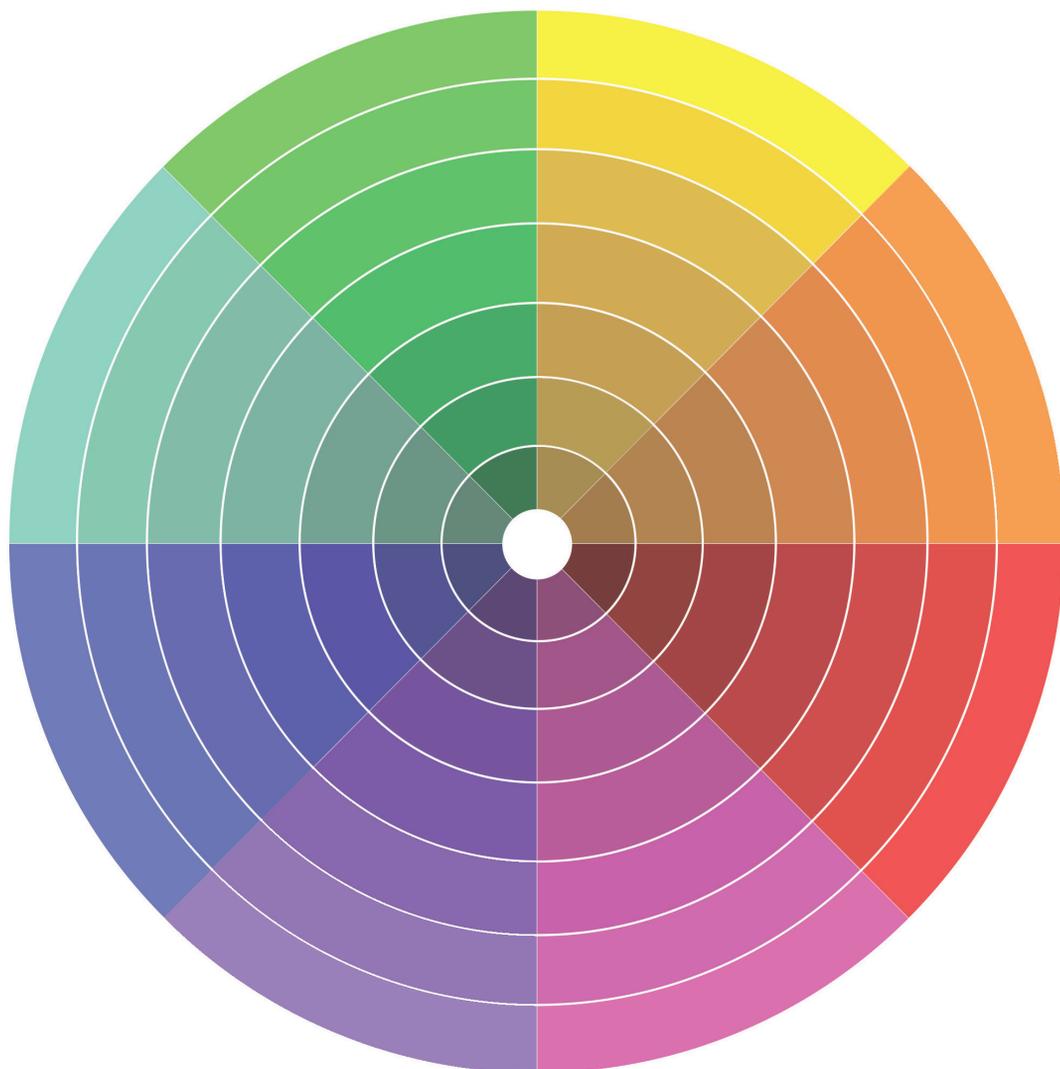
Manejo de emociones y sentimientos



## Conquistando galaxias

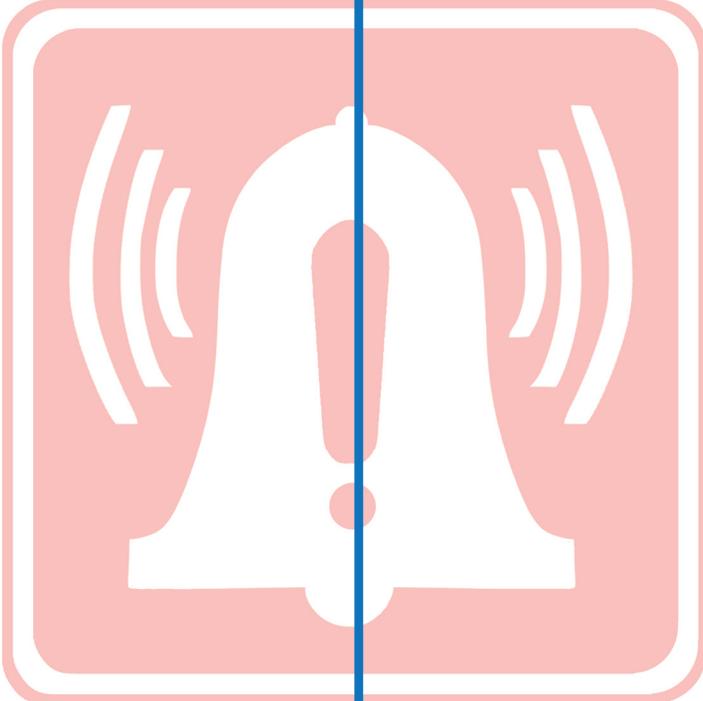
- 2 Observa el listado de emociones y colócalas en la paleta de colores según su grado de intensidad.

Ternura	Compasión	Aceptación	Decepción
Amor	Remordimiento	Incomprensión	Frustración
Odio	Culpa	Desamparo	Admiración
Ira	Vergüenza	Soledad	Envidia y Celos
Irritación	Inseguridad	Nostalgia	Deseo
Tensión	Timidez	Melancolía	Satisfacción
Alivio	Confusión	Aburrimiento	Orgullo
Serenidad	Miedo	Ilusión	Placer
Felicidad	Asombro	Entusiasmo	Gratitud
Alegría	Asco	Euforia	
Tristeza	Hostilidad	Desaliento	



## Construyendo mi constelación

3 Completa la tabla.

¿Cómo reacciona mi cuerpo ante un impulso? ¡Dibújalo!	¿Qué palabras, frases o conductas activan o provocan mi impulso?
	

# Sesión 1

Liderazgo

## ¿Qué es un líder?

### Conquistando galaxias

- 1 ¡Juguemos adivina quien!, busca tus tarjetas de líderes en la sección de recortes (página 89) de tu cuaderno Laudes y pégalas sobre cartón para que tengan mayor rigidez.



#### Madre Teresa de Calcuta.

Fue una monja católica de origen albanés. Fundadora de las Misioneras de la caridad, cuya función fue dar hogar y atención a huérfanos, enfermos y pobres de todo el mundo.

**Habilidades principales:** comprensión interpersonal, paciencia, ética.



#### Martin Luther King Jr.

Nació en Estados Unidos. Dedicó su vida a la lucha contra la discriminación racial. Su lucha y defensa las llevó a cabo a través de un discurso pacífico. Es recordado por su famoso discurso "Yo tengo un sueño".

**Habilidades principales:** comunicación asertiva, comprensión interpersonal, sentido de justicia, empatía.



#### Malala

Mujer pakistaní de 17 años de edad. Recibió el Premio Nobel de la Paz por su defensa a los derechos de las mujeres, lo que la convierte en el personaje más joven en recibir este premio.

**Habilidades principales:** credibilidad, proactividad, empatía, claridad, habilidades comunicativas.



#### Sor Juana Inés de la Cruz

Escritora mexicana, la mayor figura de las letras hispanoamericanas del siglo XVII. La influencia del barroco español, visible en su producción lírica y dramática, no llegó a oscurecer la profunda originalidad de su obra. Su espíritu inquieto y su afán de saber la llevaron a enfrentarse a los convencionalismos de su tiempo, que no veía con buenos ojos que una mujer manifestara curiosidad intelectual e independencia de pensamiento.

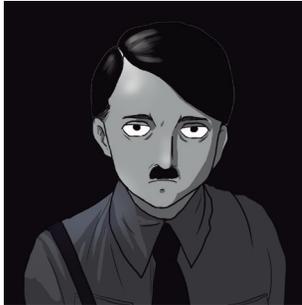




### Ernesto "Che" Guevara

Fue médico, político, militar, escritor, periodista y revolucionario argentino-cubano. Fue también comandante de la Revolución Cubana.

**Habilidades principales:** previsión, consciencia social, perseverancia, manejo de crisis, empatía.



### Adolf Hitler

Fue un líder alemán, militar y político, que llevó al poder al Partido Nacionalsocialista Obrero Alemán o Partido Nazi. Dirigió a Alemania durante la Segunda Guerra Mundial, misma que inició con el propósito principal de cumplir sus planes expansionistas en Europa.

**Habilidades principales:** persuasión, planificación estratégica, comunicación verbal.



### Marie Curie

Científica polaca destacada por haber obtenido dos premios Nobel en dos campos diferentes: Química y Física. Para lograrlo, tuvo que estudiar clandestinamente durante su juventud.

**Habilidades principales:** perseverancia, razonamiento lógico, disciplina, amor al conocimiento.



### Lenin

Fue un líder comunista ruso que provocó la caída del imperio ruso. Dedicó su vida a pensar en las formas para mejorar la vida de la clase más pobre de Rusia, de ahí el éxito de su revolución.

**Habilidades principales:** persuasión, empatía, habilidades comunicativas, asertividad, consciencia social.



### **Donald Trump**

Presidente electo de los Estados Unidos y uno de los empresarios más influyente del continente americano.

**Habilidades principales:** persuasión, autodisciplina, autoconfianza, habilidades comunicativas.



### **Rigoberta Menchú**

Es una líder indígena guatemalteca que ha destacado por su liderazgo al frente de las luchas sociales por la comunidad indígena en el ámbito nacional e internacional.

**Habilidades principales:** comprensión interpersonal, empatía, persuasión, habilidades comunicativas, sentido de justicia.



### **Nelson Mandela**

Fue un activista y político sudafricano que lideró los movimientos contra el apartheid y que, tras una larga lucha y 27 años de cárcel, presidió en 1994 el primer gobierno que ponía fin al régimen racista. El siglo XX dejó dos guerras mundiales, los campos de exterminio y el terror atómico, pero también grandes campeones de la lucha contra la injusticia.

**Habilidades principales:** empatía, sentido de justicia, habilidades comunicativas.



### **Mahatma Gandhi**

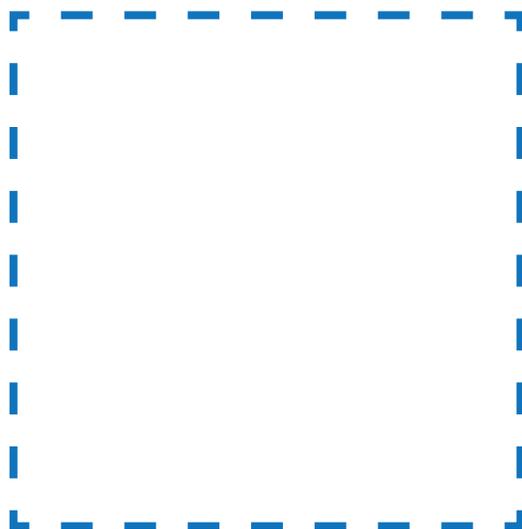
Nació en la India. Fue dirigente del movimiento contra el Raj británico, para lo que practicó la desobediencia civil no violenta, además de pacifista, político, pensador y abogado hinduista indio.

**Habilidades principales:** ética, credibilidad, sensibilidad, comprensión interpersonal.

## Conquistando galaxias

- 2** En el siguiente espacio pega la imagen del líder con el que te identificas y después escribe el porqué. Busca las imágenes de los líderes en la sección de recortes (página 91) de tu cuaderno Laudes.

Me identifico con:



¿Por qué? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Sesión 2 Encendamos nuestro buscador de líderes

## Conquistando galaxias

- 1 Mi radar detector de líderes ¿Conoces personas de la escuela, de tu casa, colonia o municipio que tengan cualidades de líder? ¡Escribe su nombre!



Casa: \_\_\_\_\_

Escuela: \_\_\_\_\_

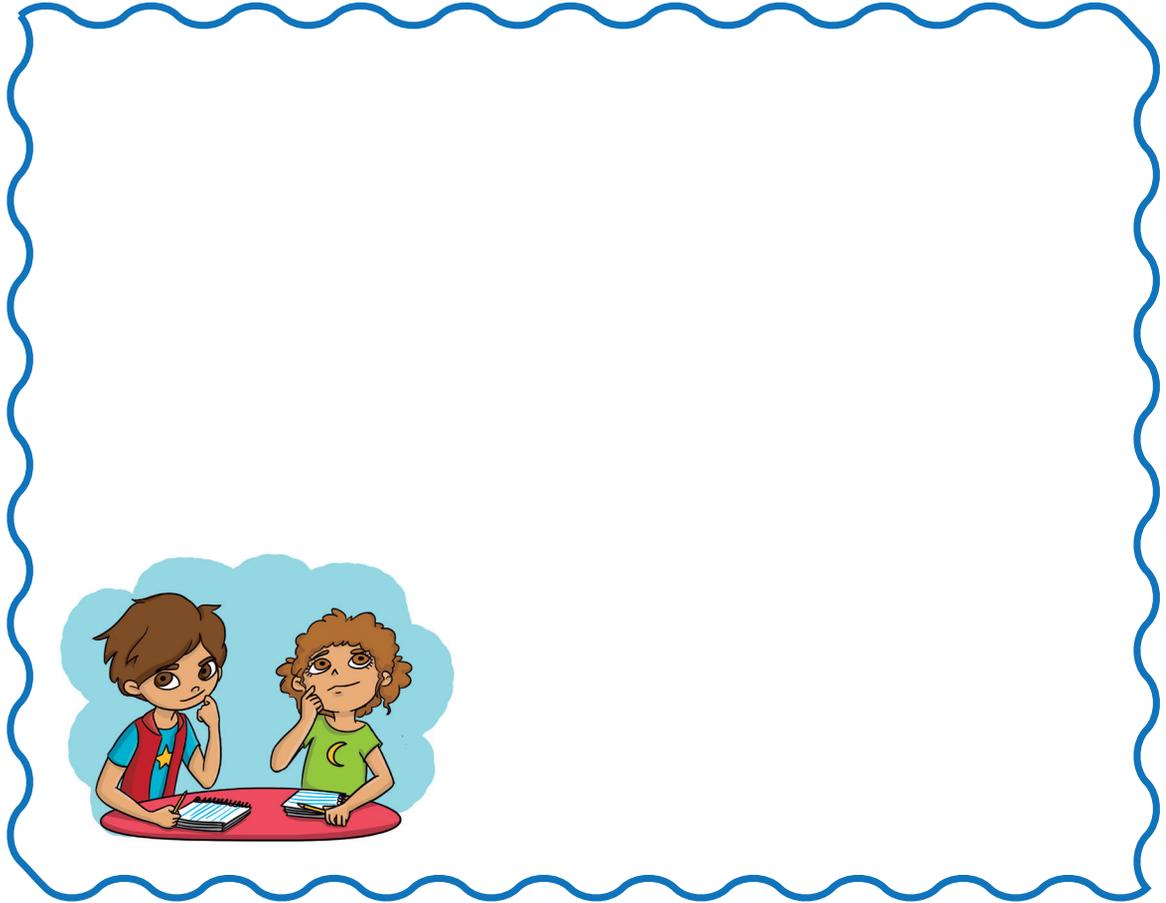
Colonia: \_\_\_\_\_

Municipio: \_\_\_\_\_



## Construyendo mi constelación

2 ¡Dibuja en este espacio al líder que te inspira o consigue una foto suya!



Es para mí un gran líder porque...

---

---

---

---

---

---

---

## Sumando estrellas

- 3 Busca tu reconocimiento en la sección de recortes (página 93) de tu cuaderno Laudes, escribe en el nombre de la persona a la que elegiste como líder, recórtalo y entrégaselo.



Meditación

# Sesión 1 La meditación, una forma de vivir en paz Conquistando galaxias

- 1 Escribe las oraciones que, junto con tu equipo, formulaste para responder las siguientes preguntas.

¿Qué sucede cuando la mente está serena?

---

---

---

---

¿Qué sucede cuando la mente está en calma?

---

---

---

---

¿Qué sucede cuando la mente está concentrada?

---

---

---

---



## Construyendo mi constelación

2 Contesta la siguiente pregunta.

Respecto a la actividad anterior: ¿las respuestas que generó tu equipo coincidieron con las de tu profesor o profesora?

---

---

---

---

---

---

---



Meditación

# Sesión 2 Viviendo la meditación

## Explorando mi universo

- 1 Con base en lo aprendido en sesiones anteriores, escribe lo que creas que sucede en cada situación mental representada en las imágenes.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

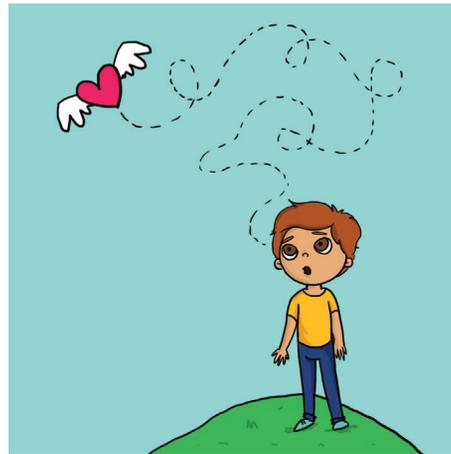
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

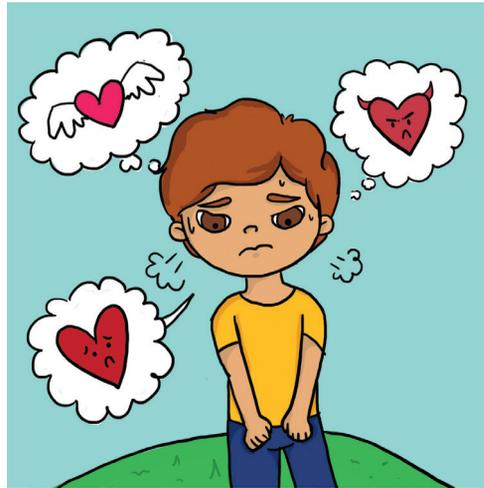
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---



---

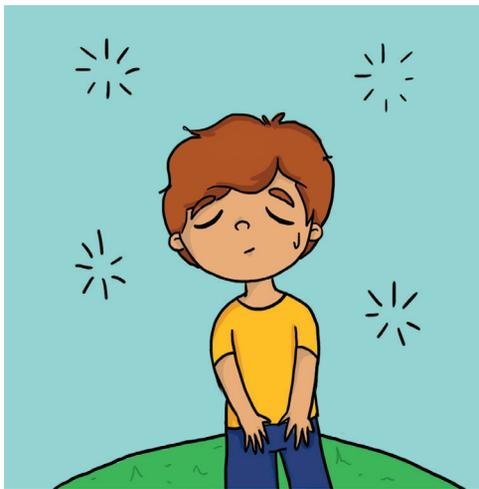
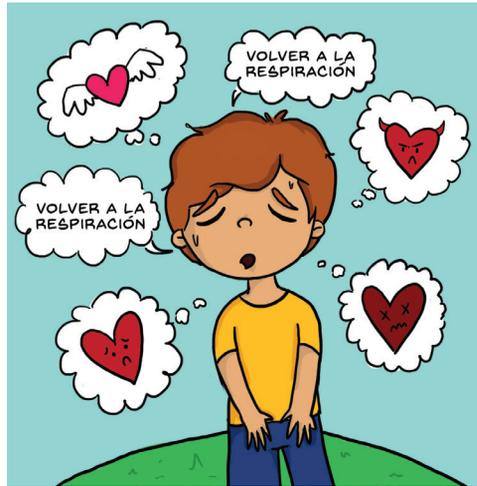
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

