



1. Responde.

- ¿Qué actividad te gusta realizar y por qué?

- ¿A quién recurro si necesito ayuda?

- ¿A quién admiro y por qué?

- ¿Qué me hace feliz?

2. Reflexiona acerca de las preguntas y contéstalas en tu cuaderno.

- a) ¿Qué importancia tiene conocernos interiormente?
- b) ¿Cómo el no conocernos afecta nuestras relaciones y decisiones?

3. Lee las afirmaciones y responde lo que se pide.

El que no transa, no avanza.

Es importante dar gracias y decir "por favor".

Las personas deben tener buena imagen para tener éxito.

La sociedad no perdona el error.

En una buena fiesta no puede faltar el alcohol.

- a) ¿Has escuchado frases así? Describe en qué situación.

4. Escribe un dicho más y explica en qué contexto se utiliza.

5. Reflexiona acerca de cómo esos dichos favorecen o afectan la autonomía de una persona y coméntalo con alguien de tu confianza.

6. Palomea los factores que te causan estrés.

| Con tus amigos | En tu vida escolar |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Presión para realizar acciones peligrosas | <input type="checkbox"/> La tarea |
| <input type="checkbox"/> Presión por mantener una apariencia o imagen | <input type="checkbox"/> Presión por tener buenas calificaciones |
| <input type="checkbox"/> Mala comunicación | <input type="checkbox"/> Acoso escolar |
| <input type="checkbox"/> Actitud competitiva | <input type="checkbox"/> Relación con los maestros |
| <input type="checkbox"/> Problemas con tu novio o novia | <input type="checkbox"/> Presión por pasar de grado |
| <input type="checkbox"/> Tratar de encajar o de quedar bien | <input type="checkbox"/> Destacar en los deportes |
| <input type="checkbox"/> Conflictos emocionales | <input type="checkbox"/> El ambiente en clase |

| Con tu familia | Otros |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Limitaciones económicas | <input type="checkbox"/> Frustración generada por lo que ves en los medios de comunicación masiva |
| <input type="checkbox"/> Demasiadas restricciones y castigos | <input type="checkbox"/> Definir quién eres |
| <input type="checkbox"/> Problemas con hermanos y hermanas | <input type="checkbox"/> Manejo de tu tiempo |
| <input type="checkbox"/> Responsabilidad | <input type="checkbox"/> Autoestima |
| <input type="checkbox"/> Dificultades con tu papá o mamá | <input type="checkbox"/> Preocupación por la violencia |
| <input type="checkbox"/> Tensiones entre tus padres | <input type="checkbox"/> Incertidumbre por el futuro |
| <input type="checkbox"/> Enfermedades | <input type="checkbox"/> Miedos |

7. Anota en tu cuaderno quién y cómo puede ayudarte a resolver cada uno de los factores.



8. Recuerda cuándo fue la última vez que sentiste las emociones de la tabla.

- a) Describe qué originó cada emoción, cómo fue la experiencia fisiológica y de qué modo reaccionaste.

| Emoción | Descripción | Experiencia fisiológica | Comportamiento |
|-----------|-------------|-------------------------|----------------|
| Vergüenza | | | |
| Enfado | | | |
| Alegría | | | |
| Tristeza | | | |

- b) Reflexiona acerca de si tus respuestas emocionales fueron agradables o desagradables.
- c) ¿De qué otro modo podrías haber reaccionado para que cada situación no se hubiera percibido de mala manera?

9. Lee la información sobre el miedo y la ansiedad y realiza las actividades.

El miedo es la respuesta ante un peligro inminente que aterra y pone en riesgo la vida. La respuesta ante un miedo es evitar la situación y huir para salvar la vida.

La ansiedad es el resultado de un pensamiento que produce miedo frente a un peligro posible, pero poco probable, normalmente lejano en el tiempo y en el espacio. Ante la ansiedad hay que afrontar la situación, hacerle frente, como el surfista que enfrenta las olas sobre su tabla.

- a) Escribe cinco situaciones que te producen miedo y cinco que te causan ansiedad. Luego reflexiona acerca de las preguntas.

| Miedo | Ansiedad |
|-------|----------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

- ¿Qué es lo que temes con más frecuencia?
- ¿Qué te pone ansioso(a) a menudo?
- ¿Qué te ayuda a diferenciar el miedo de la ansiedad?
- ¿En qué parte del cuerpo sientes el miedo y en cuál la ansiedad?

10. Contesta.

- a) ¿Con qué emociones relacionas la palabra *conflicto*?

- b) Si asocias el conflicto con algo negativo, ¿cómo puedes cambiar esa idea?

11. Piensa en un conflicto que viviste recientemente y completa la tabla.

| Descripción breve del conflicto | | |
|---------------------------------|---|---------------------------------------|
| ¿Cómo me sentí? | ¿Cómo se habrá sentido la otra persona? | ¿Qué hice para resolver el conflicto? |
| | | |

- 12. Escribe en tu cuaderno una reflexión acerca de lo que aprendiste en esta sesión.**



13. Reflexiona sobre tus amistades y completa la tabla.

| | |
|---|--|
| ¿Qué aspectos generan que tus relaciones amistosas funcionen? | |
| ¿Por qué podría afectarse tu amistad con alguien? | |
| ¿Cómo piensas que cambiarán tus amigos cuando crezcan? | |
| ¿Por qué comprender tus emociones puede ayudarte a entender a tus amigos? | |
| ¿Tus amigos pueden ayudarte a conocerte mejor?, ¿cómo? | |

14. Imagina que estás en el futuro y eres un adulto mayor.

- Escribe una carta a uno de tus amigos actuales.
- Cuéntale tu vida y pregúntale sobre la suya: ¿Qué le dirías? ¿Qué quisieras compartir con él o ella?

15. Lee la historia y luego haz lo que se indica.

Martín tiene diez años y llegó a México con su familia luego de que un sismo devastó su hogar en Haití. Él y sus familiares son afrodescendientes, como la mayoría de los habitantes de ese país. Se instalaron en Tijuana, donde Martín comenzó a ir a la escuela. Desde el primer día, todos lo miraron con extrañeza y nadie le dirigió la palabra. Han pasado tres semanas y nadie lo invita a jugar en el recreo. Pasa el tiempo sentado en un rincón sin que nadie lo salude siquiera. Él extraña mucho su país y a sus amigos.

- Escribe dos ejemplos en los que has visto o experimentado la exclusión de una o más personas.

- Piensa en una persona que haya sido excluida y redacta tres preguntas para conocer su manera de pensar y sentir acerca de la experiencia.

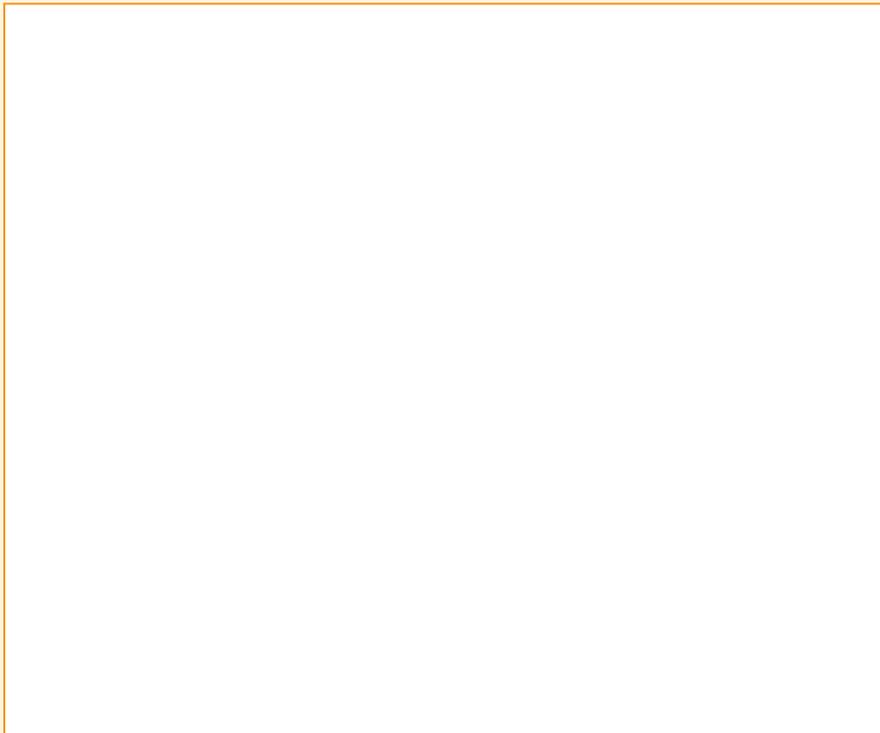
- _____
- _____
- _____

Prestar atención a los estímulos del entorno te permite conocer sus características y prever mejor tus acciones. Atender plenamente implica regresar tu atención a tu objetivo cuando tu mente empieza a divagar en el pasado, en el futuro o en otro objeto.

Cuando utilizas tus cinco sentidos —vista, oído, gusto, tacto y olfato— para observar tu cuerpo y tu entorno, pones tu atención en el momento presente.

16. En silencio, haz lo que se pide.

- a) Dibuja el lugar donde estás sentado ahora, lo que ves o lo que escuchas.



- b) Describe qué sabores, sensaciones y olores percibes. Si lo necesitas, cierra los ojos.

| Sabores | Sensaciones | Olores |
|---------|-------------|--------|
| | | |

17. Cierra los ojos y nota cómo te sientes y en qué piensas en este momento.