



1. Responde.

- ¿Qué actividad te gusta realizar y por qué?

- ¿A quién recurras si necesitas ayuda?

- ¿A quién admiras y por qué?

- ¿Qué te 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

- Presión para realizar acciones peligrosas
- Presión por mantener una apariencia o imagen
- Mala comunicación
- Actitud competitiva
- Problemas con tu novio o novia
- Tratar de encajar o de quedar bien
- Conflictos emocionales

En tu vida escolar

- La tarea
- Presión por tener buenas calificaciones
- Acoso escolar
- Relación con los maestros
- Presión por pasar de grado
- Destacar en los deportes
- El ambiente en clase

Con tu familia

- Limitaciones económicas
- Demasiadas restricciones y castigos
- Problemas con hermanos y hermanas
- Responsabilidad
- Dificultades con tu papá o mamá
- Tensiones entre tus padres
- Enfermedades

Otros

- Frustración generada por lo que ves en los medios de comunicación masiva
- Definir quién eres
- Manejo de tu tiempo
- Autoestima
- Preocupación por la violencia
- Incertidumbre por el futuro
- Miedos

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



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.

- a) Escribe una carta a uno de tus amigos actuales.
- b) 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.

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

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

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

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.