



1. Completa tu hoja personal.

- a) Sé lo más sincero posible y anota lo primero que venga a tu mente. El contenido de esta página es solo para ti.

<p>Mi nombre es</p> <hr/> <p>Tengo _____ años</p>	<p>Mis actividades favoritas:</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Algo que me inspira en la vida es</p> <hr/> <hr/>	<p>Algo que me preocupa que hagan/piensen mis amigos de mí es:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Mi mejor amigo(a) piensa que soy</p> <hr/> <hr/> <hr/>

2. Reflexiona sobre la siguiente pregunta.

- a) ¿Todas las personas se desarrollan física y emocionalmente de la misma manera en la adolescencia? ¿Por qué piensas que es así?

3. Reflexiona y completa las frases.

- Soy una persona que...

- Me siento satisfecho(a) cuando...

- En una palabra, soy...

4. Escribe diez características tuyas de las que te sientas orgulloso(a).

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

5. Reflexiona sobre qué emociones te producen las características que anotaste.

6. Lee las situaciones y subraya la emoción que te despierte cada una.

a) Estás viendo una película, pero la gente sentada delante de ti no te deja oír.

Enojo

Tristeza

Miedo

b) Recibes la calificación de un examen y es más baja de lo que esperabas obtener porque consideras que respondiste correctamente.

Asco

Frustración

Enojo

c) Tu mejor amigo te pide ayuda con la tarea de Matemáticas, pero tú te organizas para terminarla antes y poder jugar videojuegos.

Ternura

Tristeza

Culpa

d) Una de tus mejores amigas llega tarde cada vez que hacen plan para verse. Nunca le has dicho nada, pero no te gusta que siempre te haga esperar.

Asco

Tristeza

Enojo

7. Escribe una situación en la que reaccionaste de forma agresiva.



¿Recuerdas alguna ocasión en la que perdiste el control porque estabas muy enojado(a) o asustado(a)?

8. Cierra los ojos y recuerda los detalles de lo que sucedió antes, durante y después de esa ocasión.

- Cuándo y dónde fue, con quién estabas, qué edad tenías, era de día o de noche, qué ropa traías puesta, etcétera.

a) Describe qué sensaciones físicas experimentaste antes de que comenzara tu enojo o miedo.

b) ¿Qué pensamientos pasaron por tu cabeza?

9. Responde de manera creativa. Puedes redactar, dibujar, proponer símbolos, etcétera.

¿Quién soy?

¿Quién piensan mis compañeros que soy?

¿Cómo sería la mejor versión de mí mismo?

¿Qué cualidades destacan más mis compañeros de mí?

¿Qué hay de común entre lo que dicen que podría mejorar y lo que pienso?

10. Lee la descripción del análisis FODA y haz lo que se solicita.

Las siglas FODA significan: Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas u obstáculos. Las Fortalezas y Debilidades corresponden a la dimensión interior (los aspectos que tienen que ver contigo); las Oportunidades y los obstáculos, a la dimensión exterior (los aspectos relacionados con tu entorno social).

a) Responde honestamente.

- ¿Cuál es mi mayor virtud? _____
- ¿En qué aspectos sobresalgo por encima de los demás?

- ¿En qué rasgos o aspectos de mi persona me apoyo para resolver problemas?

- ¿En cuáles aspectos no tengo aún suficiente experiencia?

- ¿Qué características me alejan de mis objetivos?

- ¿Qué situaciones me cuestan más trabajo afrontar?

- ¿Qué problemas externos me dificultan conseguir mis metas?

- ¿Cuáles situaciones ponen en riesgo el que pueda alcanzar mis metas?

- ¿Qué aspectos externos pueden ayudarme a conseguir mis objetivos?

- ¿Cuáles aspectos de mi vida contribuyen a que logre mis metas?

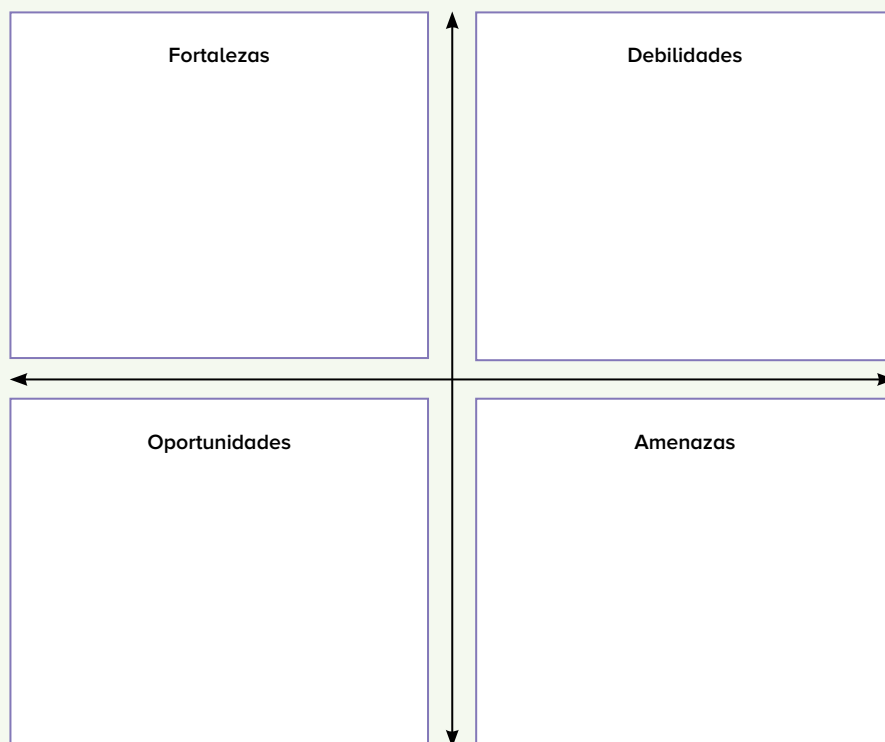
- ¿Con qué recursos cuento para lograr mis objetivos en la vida?

b) Piensa en algo que te gustaría aprender o lograr antes de concluir la secundaria. Anótalo aquí.

Me gustaría _____



- c) Completa el esquema FODA utilizando tus respuestas de la página anterior y la meta que acabas de proponer.



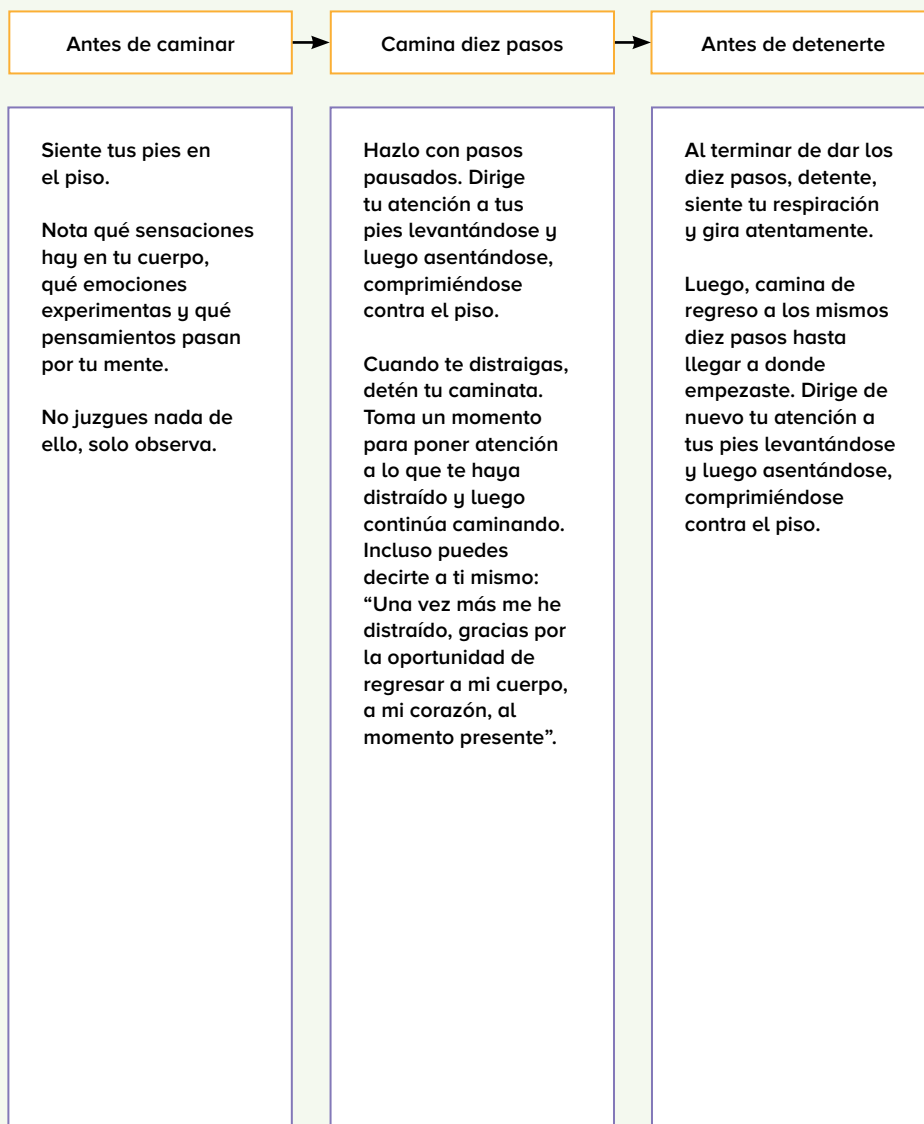
11. Completa la tabla con tres pensamientos e indica si los consideras racionales o irracionales. Guíate con los ejemplos.

Pensamiento	Es racional	Es irracional
Todo siempre está mal.		X
Es un contratiempo, una contrariedad.	X	
Nada tiene solución.		X

- a) Reflexiona sobre las preguntas y responde en tu cuaderno.
- ¿Cómo afectan a tu estado de emocional los pensamientos irracionales?
 - ¿Qué tipo de emociones producen los pensamientos irracionales? Menciona tres ejemplos y argumentalos.
 - ¿Qué podemos hacer ante pensamientos irracionales? Escribe tres estrategias o acciones para contrarrestarlos.

¿Te ha pasado que caminas hacia un lugar y cuando arribas a tu destino no te diste cuenta de cómo llegaste? ¿Has visto cómo en las grandes ciudades la gente camina con rapidez, con la mente en todos sus pendientes o atentos a sus teléfonos celulares, y sin percatarse de las personas que están a su alrededor? Caminar puede ser una excelente manera de entrenar tu atención, ya que es una actividad que realizas todos los días.

12. Busca un lugar en el que puedas caminar sin que te distraigas demasiado y haz lo que se pide.



13. Reflexiona.

- a) ¿Cómo se siente caminar atentamente?
 - b) ¿Es fácil o difícil concentrar tu atención en lo que estás haciendo en este momento (caminar)?
 - c) ¿Tu mente se distrajo durante la caminata? ¿Pudiste darte cuenta?
 - d) ¿Qué pensamientos y sentimientos llegaron a tu mente cuando caminabas?
- Haz una lista de los trayectos que recorres todos los días y elige uno para hacer tu caminata atenta.