



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.

- 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. _____

Cuando sientas que estás a punto de perder el control, que estás al borde de un ataque de pánico o simplemente te abrumen el estrés y la ansiedad, debes PARAR.

La siguiente técnica de atención plena te servirá para concentrarte en el momento presente y crear un espacio entre el estímulo que te afecta y la reacción impulsiva que puede generar.

16. Descubre qué significa PARAR y haz lo que se pide.

P

¡SOLO PARA!

A

Detén lo que estás haciendo, sea lo que sea. ¡Solo para!

RESPIRA

R

Durante el próximo minuto solo toma algunas respiraciones profundas. Sigue tu respiración mientras inhalas y exhalas. Siente cómo entra y sale el aire de tu nariz. Advierte las sensaciones que se generan en tu cuerpo. Puede ser que sientas la respiración más en tu abdomen o en tus pulmones; no importa dónde, simplemente conéctate con la sensación física de esta acción.

ATIENDE

A

Analiza tu experiencia, tus pensamientos, tus emociones y sentimientos tal como son. Nota cómo nada de eso es permanente, pues surge y desaparece a cada momento. Nombra las emociones que sientas (miedo, tristeza, alegría, tranquilidad, ansiedad...) y observa cómo disminuye su impacto en ti. Finalmente, mira tu cuerpo y tu postura, y percibe qué sensaciones generan en tu cuerpo esos pensamientos, emociones y sentimientos.

REANÍMATE

R

Regresa al momento presente, toma conciencia de tu estado emocional y corporal y realiza una actividad que te ayude a seguir regulando la emoción que te aflige, por ejemplo, hablar con un amigo, leer un libro, pasear a tu perro o prepararte una taza de té.

- Este ejercicio puedes practicarlo cuando sientas que estás a punto de enojarte o estresarte.