



## 1. Responde.

- ¿Qué actividad te gusta realizar y por qué?

**Respuesta modelo (R. M.)** Tocar cada día mejor la batería porque quiero convertirme en un músico famoso.

---

---

- ¿A quién recorro si necesito ayuda?

**R. M.** A mis papás y a mi hermano y a veces a mis mejores amigos.

---

---

---

- ¿A quién admiro y por qué?

**R. M.** A mi mamá porque a pesar de las adversidades terminó su carrera como abogada.

---

---

- ¿Qué me hace feliz?

**R. M.** Dormir hasta tarde los fines de semana y estar en pijama.

---

---

---

## 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.

**R. M.** Cuando mi mamá estaba buscando empleo, tuvo que comprar ropa formal, pues decía que las personas debían tener buena imagen para alcanzar el éxito o conseguir un trabajo.

---

---



# Diagnóstico Socioemocional

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

R. M. El que es perico donde quiera es verde. Es un refrán que significa que una persona puede mostrar sus virtudes en cualquier circunstancia a pesar de las adversidades, como tener un maestro muy exigente, y aun así aprender y obtener buenas calificaciones.

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. **Respuesta libre (R. L.)**

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.

**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	Pauta de respuesta (P. R.) Se espera que el alumno dé algunos ejemplos de situaciones en las que	P. R. Se espera que el alumno describa qué sensaciones experimentó físicamente. Por	P. R. Se espera que el alumno describa cuál fue su comportamiento al sentir esta emoción.
Enfado	experimentó estas emociones y relate cómo se originaron. Por ejemplo: Mis amigos estaban de	ejemplo: Aunque no me vi la cara estoy seguro de que me puse rojo de la pena y un calor	Por ejemplo: Mi primera reacción fue cerrar los ojos para no ver algo que incomodara a
Alegría	chistosos y al pasar por el baño de mujeres me aventaron y caí justo a los pies de una compañera.	recorrió todo mi cuerpo.	mis compañeras; después sentí la mano de alguien que tomaba la mía, así que abrí los
Tristeza	Todas comenzaron a reírse, igual que mis amigos, y sentí vergüenza.		ojos y vi que era una compañera ayudándome.

- 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?

R. L.

---



---



---



---



---



---

**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
Un temblor
Estar solo en la calle en la noche
Nadar en el mar
Andar en bicicleta en una vía rápida
Viajar en avión

Ansiedad
Reprobar un examen
No entregar un trabajo final
Pelearme con un amigo o amiga
Exponer en clase
No llegar a tiempo a una cita

- ¿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?

R. M. Enojo, ira, impotencia, desesperación

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

R. M. Buscar información o preguntar a las personas que asocian el conflicto con algo positivo qué piensan sobre él para tener una nueva perspectiva.

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

Descripción breve del conflicto	R. M. Discutí con mi mejor amiga porque le conté algo muy importante para mí y ella se lo dijo a alguien más.	
¿Cómo me sentí?	¿Cómo se habrá sentido la otra persona?	¿Qué hice para resolver el conflicto?
R. M. Primero muy enojada y después muy decepcionada.	R. M. Triste porque le grité y la traté muy mal.	R. M. Me acerqué a ella, platicamos y me explicó por qué lo había hecho. Al final, nos disculpamos y ambas entendimos la importancia de comunicar bien lo que nos molesta

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?	R. M. La buena comunicación y el respeto.
¿Por qué podría afectarse tu amistad con alguien?	R. M. Si alguno mintiera o fuera indiscreto acerca de temas que solo compartimos nosotros.
¿Cómo piensas que cambiarán tus amigos cuando crezcan?	R. M. Los intereses de todos cambiarán; pronto entraremos a la preparatoria y comenzaremos a definir a qué queremos dedicarnos; esto tal vez influya en nuestras prioridades y la posibilidad de pasar tiempo juntos.
¿Por qué comprender tus emociones puede ayudarte a entender a tus amigos?	R. M. Porque al ser más consciente de mis emociones puedo reconocer lo que necesito y quiero (o no quiero), y en consecuencia hablar claramente sobre mis sentimientos y resolver mejor los conflictos, lo cual ayuda a establecer mejores relaciones.
¿Tus amigos pueden ayudarte a conocerte mejor?, ¿cómo?	R. M. Sí, porque por la confianza que nos tenemos me señalan mis errores, puedo preguntarles qué opinan sobre algo que hago o digo y me ayudan a reconocer mis fortalezas.

**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.

R. M. María es muy buena para el fútbol y, como no hay equipo femenino en la escuela, la aceptaron en el de hombres, pero no le permiten jugar, siempre se queda en la banca.

R. M. El año pasado era nuevo en la escuela, así que no tenía amigos. Pasaron varias semanas antes de que alguien se acercara a mí, así que comía solo en el recreo y nadie quería hacer equipo.

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

- R. M. ¿Qué fue lo primero que sentiste cuando viviste esa situación?
- R. M. ¿Sentiste ganas de hacerle lo mismo a alguien más?
- R. M. ¿Quién te ayudó a sobrellevar esa situación?



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.