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. Respuesta modelo (R. M.)

Mi nombre es

Fátima

Tengo 14 años

Mis actividades favoritas:

Jugar baloncesto

Leer libros

Comer helado

Algo que me inspira en la vida es

aprender

idiomas.

Algo que me preocupa que hagan/piensen mis amigos de mí es:

que no soy divertida

Mi mejor amigo(a) piensa que soy

muy buena escuchando y

que siempre puede contar

conmigo.

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...
     R. M. no se rinde ante las adversidades.
   - Me siento satisfecho(a) cuando...
     R. M. logro alcanzar el objetivo que me propuse.
   - En una palabra, soy...
     R. M. decidido.

© SANTILLANA PROHIBIDA SU VENTA

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

1. Responsable	2. Amable
3. Estudioso	4. Tierno
5. Comprensivo	6. Buen amigo
7. Sé escuchar	8. Puntual
9. Cariñoso	10. Tolerante

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 llegue tarde.

Asco Tristeza Enojo

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

R. M. Una vez mi hermana usó mi suéter favorito sin pedírmelo y además no lo había lavado, porque tenía una mancha horrible. Fui a su cuarto y le grité cosas horribles, pues estaba muy enojado. Después me arrepentí y platicamos la importancia de respetar las cosas ajenas.

© SANTILLANA PROHIBIDA SU VENTA

¿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.

R. M. Sentí un calor intenso en el cuerpo y como se ponía roja mi cara, como un tomate; también sentí un dolor intenso en el cuello, como cuando me presiono por algo.

b) ¿Qué pensamientos pasaron por tu cabeza?

R. M. Tenía ganas de golpear algo, como si mis brazos y piernas fueran ajenos a mi cuerpo y quisiera liberar ese enojo. También sentí ganas de gritar y de salir corriendo para alejarme de eso que me producía incomodidad.

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

¿Quién soy?	¿Quién piensan mis compañeros que soy?
Pauta de respuesta (P. R.) Se espera que el alumno responda cada pregunta escribiendo, haciendo un dibujo, un esquema o lo que mejor le parezca para presentar su respuesta.	
¿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?

© SANTILLANA PROHIBIDA SU VENTA

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? R. M. Soy muy responsable.
- ¿En qué aspectos sobresalgo por encima de los demás?
  R. M. Siempre tengo buenas calificaciones y dicen que soy un líder, porque motivo a las personas a hacer cosas interesantes.
- ¿En qué rasgos o aspectos de mi persona me apoyo para resolver problemas?
  R. M. En mi capacidad negociadora.
- ¿En cuáles aspectos no tengo aún suficiente experiencia?
  R. M. En el control de mis emociones, porque en ocasiones reacciono agresivamente a las cosas que no me gustan.
- ¿Qué características me alejan de mis objetivos?
  R. M. Me distraigo fácilmente, y a veces soy indisciplinado.
- ¿Qué situaciones me cuestan más trabajo afrontar?
  R. M. La frustración cuando algo me sale mal o no consigo lo que quiero.
- ¿Qué problemas externos me dificultan conseguir mis metas?
  R. M. Que mis papás ya no pudieran seguir apoyándome con mis estudios.
- ¿Cuáles situaciones ponen en riesgo el que pueda alcanzar mis metas?
  R. M. Tener que trabajar para estudiar la preparatoria y que esto me impida acudir a clases.
- ¿Qué aspectos externos pueden ayudarme a conseguir mis objetivos?
  R. M. El apoyo incondicional de mi familia.
- ¿Cuáles aspectos de mi vida contribuyen a que logre mis metas?
  R. M. Mi dedicación, mis ganas de aprender y las oportunidades que me ofrecen mis papás.
- ¿Con qué recursos cuento para lograr mis objetivos en la vida?
  R. M. El apoyo económico de mis papás y mis conocimientos.

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

Me gustaría R. M. mejorar mi nivel de inglés.

© SANTILLANA PROHIBIDA SU VENTA

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

Fortalezas	Debilidades
Fui a una primaria bilingüe. Me gusta escuchar música en inglés. Soy muy responsable.	No soy bueno para aprender idiomas. Soy muy distraído.
Oportunidades	**Amenazas**
Mi mamá es bilingüe. Cuando era joven dio clases y es muy paciente. Mis papás me apoyan en todo.	La única en mi casa que habla inglés es mi mamá. Mi mamá tiene poco tiempo para apoyarme

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

Pensamiento	Es racional	Es irracional
Todo siempre está mal.		X
Es un contratiempo, una contrariedad.	X	
Nada tiene solución.		X
No salió como esperábamos, pero se puede arreglar.	X	
Tienen razón los que piensan que soy un tonto; nada me sale bien.		X
Cuando se enoja dice cosas que en realidad no piensa.	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 arguméntalos.
- ¿Qué podemos hacer ante pensamientos irracionales? Escribe tres estrategias o acciones para contrarrestarlos.

© SANTILLANA PROHIBIDA SU VENTA

¿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.

Antes de caminar	Camina diez pasos	Antes de detenerte
Siente tus pies en el piso. Nota qué sensaciones hay en tu cuerpo, qué emociones experimentas y qué pensamientos pasan por tu mente. No juzgues nada de ello, solo observa.	Hazlo con pasos pausados. Dirige tu atención a tus pies levantándose y luego asentándose, comprimiéndose contra el piso. Cuando te distraigas, detén tu caminata. Toma un momento para poner atención a lo que te haya distraído y luego continúa caminando. Incluso puedes decirte a ti mismo: "Una vez más me he distraído, gracias por la oportunidad de regresar a mi cuerpo, a mi corazón, al momento presente"	Al terminar de dar los diez pasos, detente, siente tu respiración y gira atentamente. Luego, camina de regreso a los mismos diez pasos hasta llegar a donde empezaste. Dirige de nuevo tu atención a tus pies levantándose y luego asentándose, comprimiéndose contra el piso.

13. Reflexiona en lo siguiente.

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.

© SANTILLANA PROHIBIDA SU VENTA