

UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

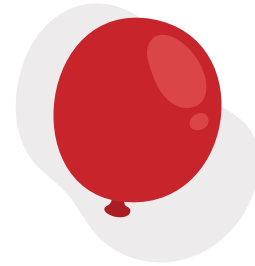
¿CUÁNDO BOTAR?

Instrucciones

Recuerda que puedes escribir tus respuestas en la misma hoja por computador, imprimirla o responder en tu cuaderno.

Imagina

Imagina un globo. Lo pones en tu boca, exhalas, y lo inflas e inflas. Cada vez, se infla más y más porque no dejas de meterle aire. Hasta que explota. Explota, porque en ningún momento le botaste un poco de aire, sino que sólo seguiste inflando e inflando. Asimismo ocurre en las personas. Si sólo acumulas presión, y no das espacio para liberarla, puedes sentirte sobrepasado y no reaccionar de la mejor manera. Por eso, es importante reconocer en qué momentos puedes utilizar las estrategias que conociste la semana pasada.



1 Luego de imaginar, responde las siguientes preguntas:

a. ¿En qué momento te has sentido como un globo que lo inflan e inflan hasta explotar? _____

b. ¿Qué le recomendarías a tu "yo" del futuro si vuelve a ocurrir? _____

2 Explica cómo logras controlar tus emociones en las situaciones que se te presentan a continuación.

Tienes que hablar en público sobre un tema en el que no te sientes muy seguro/a.

Estás muy cansado/a, pero tienes muchas tareas para el colegio y en tu casa.

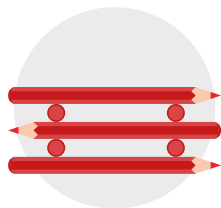
Una persona a quien quieres mucho te insultó fuerte.

3 Ahora, algunos desafíos nerviosos para ver cómo logras controlarte. Intenta resolver estos desafíos, e inventa otro del mismo estilo creado por ti. Piensa en algo que sea difícil de hacer, que requiera de toda tu concentración, y debes intentarlo varias veces para lograrlo.

Desafío 1. Con un mazo de cartas, construye una torre de al menos tres pisos. Para eso, debes juntar en punta dos cartas, tres veces. Para unir los grupos de cartas, pondrás otra horizontal, y sobre esa superficie juntarás otra pareja de cartas. Hasta completar una pirámide de tres pisos.



Desafío 2. Construye una torre de lápices. Ubica dos lápices en forma paralela. Sobre ellos pon al revés dos más. Continúa así hasta alcanzar mínimo 8 pisos. ¿Hasta cuántos puedes llegar?



☆ Bonus

Inventa uno desafío y luego hazlo. Idealmente, grabalo y compártelo con tus amigos.

Tu desafío: _____

4 ¡Terminaste, muy bien! Si aún no sigues a Trabün en redes sociales, recuerda que puedes hacerlo en Instagram y Facebook como [@fundaciontrabun](#) y en Youtube como [Fundación Trabün](#). Aquí podrás encontrar material para desarrollar las actividades y contenido especial para estos días en cuarentena.