



UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

A VECES PARAR PARA AVANZAR

Instrucciones

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

- 1 Probablemente, muchas veces te has sentido con mucha presión. Pensando que el resultado de algo depende únicamente de ti, de tu desempeño, o de tu decisión. ¿Qué se puede hacer?

Para comenzar, mira una escena de la serie **Malcolm el de enmedio** aquí.



Malcom La niña Krelboyne Parte #4 HD - The Time <https://youtu.be/snOk18QuOCK>

- a. ¿Cómo se sentía Malcolm respecto de su compañera? _____

- b. ¿Qué conductas tenía Malcolm? _____

- c. ¿Por qué crees que actuaba así? _____

- d. ¿Te has sentido alguna vez en una situación similar? ¿Cuándo? _____

- 2 Ahora vas a hacer un **juego**. Para eso, deberás leer seguir los pasos uno a uno, sin leer el siguiente hasta que lo hayas cumplido. Si lees todo de una vez, el juego no tendrá sentido.



- Busca una aguja, hilo y cronómetro (puede ser del celular). Deja todo sobre una mesa.
- Con el cronómetro, cuenta **3 minutos** mientras corres sin parar lo más rápido posible en el lugar. ¡Fuerte!
- ¿Terminaste? ¡Rápido! Ahora intenta enhebrar el hilo en la agua. Mide cuánto tiempo te demoras.

- Deja pasar **5 minutos** y respira profundo para tranquilizaste. Vuelve a enhebrar el hilo, ¿Cuánto te demoras?

¿Cuál fue tu diferencia de tiempo entre la primera y la segunda vez que enhebraste el hilo? _____

- 3 Probablemente, la segunda vez te demoraste mucho menos, porque estabas más tranquilo. Te enfocaste en tu respiración, y eso ayudó a tranquilizarte. Lo mismo ocurre en otros momentos de estrés o angustia. Cuando estás muy nervioso o muy preocupado por algo, tu corazón late más veces por segundo, y es difícil estar tranquilo.

Hay distintas técnicas que puedes hacer para relajarte. Cada persona puede preferir una de forma especial, pero concentrarse sólo en una no es recomendable. ¿Para qué hacer sólo una si puedes hacerlas todas? Mira alguna de ellas:

- Respirar
- Manualidades
- Hacer ejercicio
- Escuchar música
- Dormir
- Hacer oración o meditar
- Hablar con alguien de confianza

¿Has probado alguna de estas estrategias? ¿Cuál es tu favorita? ¿Qué estrategia diferente le sugerirías a un amigo? Piensa en algo que disfrutes hacer y que te ayude en momentos de desánimo.

Tu recomendación: _____

- 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.