

## UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

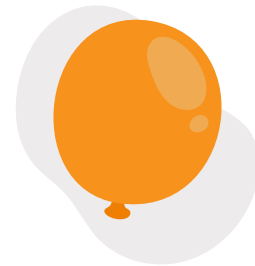
# ¿CUÁNDO BOTAR?

### 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.

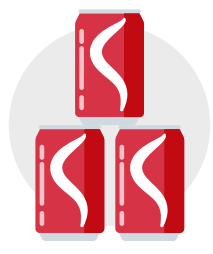
Estás parado/a en la vereda mientras llueve, y un vehículo te tira agua al pasar.

Vas a dar una prueba muy importante y necesitas una buena nota.

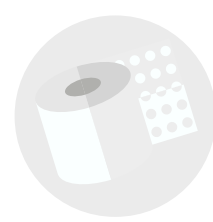
Tuviste una pelea muy fuerte con alguien de tu familia.

**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 latas de bebida o conservas, crea una torre de tres pisos construyendo una base, y poniendo una sobre la otra. También puedes hacerlo con rollos de papel higiénico.



**Desafío 2.** Domina un rollo de papel higiénico con el pie 15 veces. ¡Ahora inténtalo con el otro pie!



**☆ 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.