

UNIDAD 2: Con mis talentos

¿LOGRO TRANQUILIZARME?

Instrucciones

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

- 1 Para comenzar, mira un fragmento de la película "Shrek 2" aquí. Luego, responde las preguntas propuestas.



Shrek Burro insoportable - Mauricio
Manzaba Noboa tiny.cc/8fhkpz

- a. ¿Cómo se comportó Burro durante el viaje? ¿Por qué crees que se sentía así? _____

- b. ¿Crees que haberse sentido así estaba justificado? _____

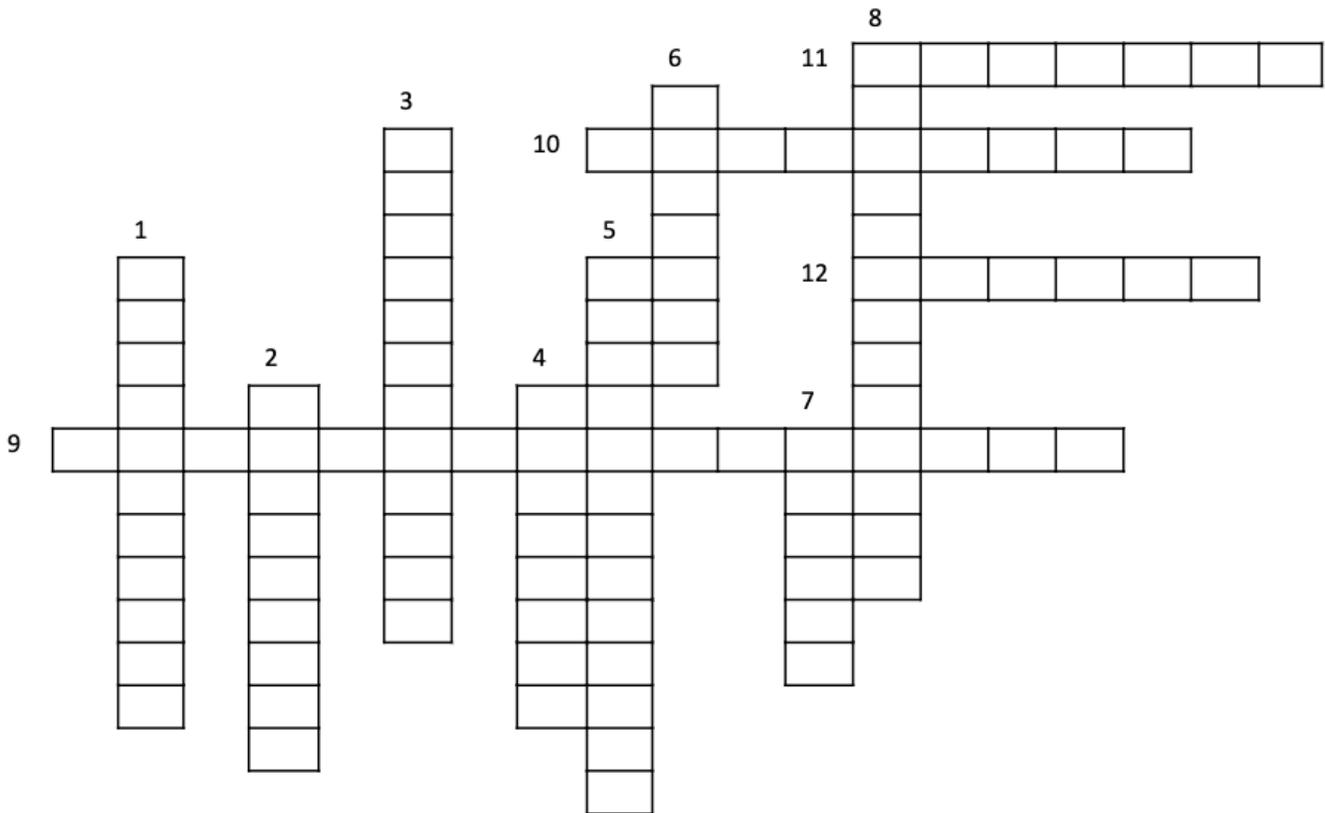
- 2 Recuerda que **la ansiedad**, al igual que todos sentimientos y emociones, no es buena ni mala por sí sola. Algunas personas la sienten muy seguido y muy fuerte al enfrentarse a situaciones que no saben lo que puede pasar, sintiendo miedo. Pero, muchas veces, ese miedo no es tan grande como parece. Si piensas que eso te puede ocurrir y no puedes controlarlo, piensa:

¿La situación es realmente así o me estoy adelantando?
¿Estoy exagerando? ¿Estoy sacando conclusiones antes de lo que debería?

En el caso de que sientas que no puedes estar tranquilo, o que necesites ayuda para responder estas preguntas, puedes conversar con alguien con quien tengas confianza, como un profesor, alguien de tu familia o amigos.

☆ Bonus

Resuelve el siguiente crucigrama sobre los signos comunes de la ansiedad.



1. Frecuencia cardiaca más rápida de lo normal.
2. Movimientos involuntarios en el cuerpo. Contracciones o espasmos en partes del cuerpo.
3. Tendencia a reaccionar de forma precipitada o no meditada.
4. Dificultad para conciliar el sueño.
5. Se manifiesta al ser agresivo de forma verbal o física. Tendencia a enojarse más fácilmente.
6. Sensación de malestar en el abdomen, con ganas de vomitar.
7. Intensa sensación de inquietud por una dificultad que cuesta mucho superar.
8. Proceso que realiza el cuerpo para bajar su temperatura.
9. Tener una respiración muy acelerada.
10. Estado de debilidad o falta de fuerzas.
11. Falta de control del movimiento, o de reaccionar de una manera emocionalmente adecuada.
12. Miedo muy intenso ante una sensación de peligro.

3 ¡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.