



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 Lee el siguiente caso, y luego responde las preguntas propuestas.

Pablo tiene 15 años, y desde muy pequeño ha tenido problemas con su dentadura. Cada tres meses, debe ir al dentista para controlarse. Cada vez que va, el dentista le rasguña los dientes con diferentes instrumentos metálicos que hacen un ruido terrible. Pareciera que cada vez que va es más doloroso, que cada visita dura más tiempo, y que cada vez pareciera ser más terrible. *“La última vez que fui, el dentista me dijo que mis dientes no estaban en una posición correcta, y que debería usar frenillos.”* - Contaba Pablo con voz temblorosa. *“Me pidió unos exámenes, y que para la próxima estudiaría la posibilidad de ponerlos.”* Pablo está aterrado, porque esa próxima vez a la que se refería el dentista, es mañana. A Pablo le transpiran las manos, está muy inquieto, le ha sido muy difícil concentrarse para hacer sus tareas, e incluso peleó con su hermana menor por algo que ni recuerda.

a. ¿Qué le ocurre a Pablo? Incluye detalles.

b. ¿Crees que es justificable que se sienta así? Da razones a tu respuesta.

2 Recuerda que la ansiedad, al igual que todos los 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.

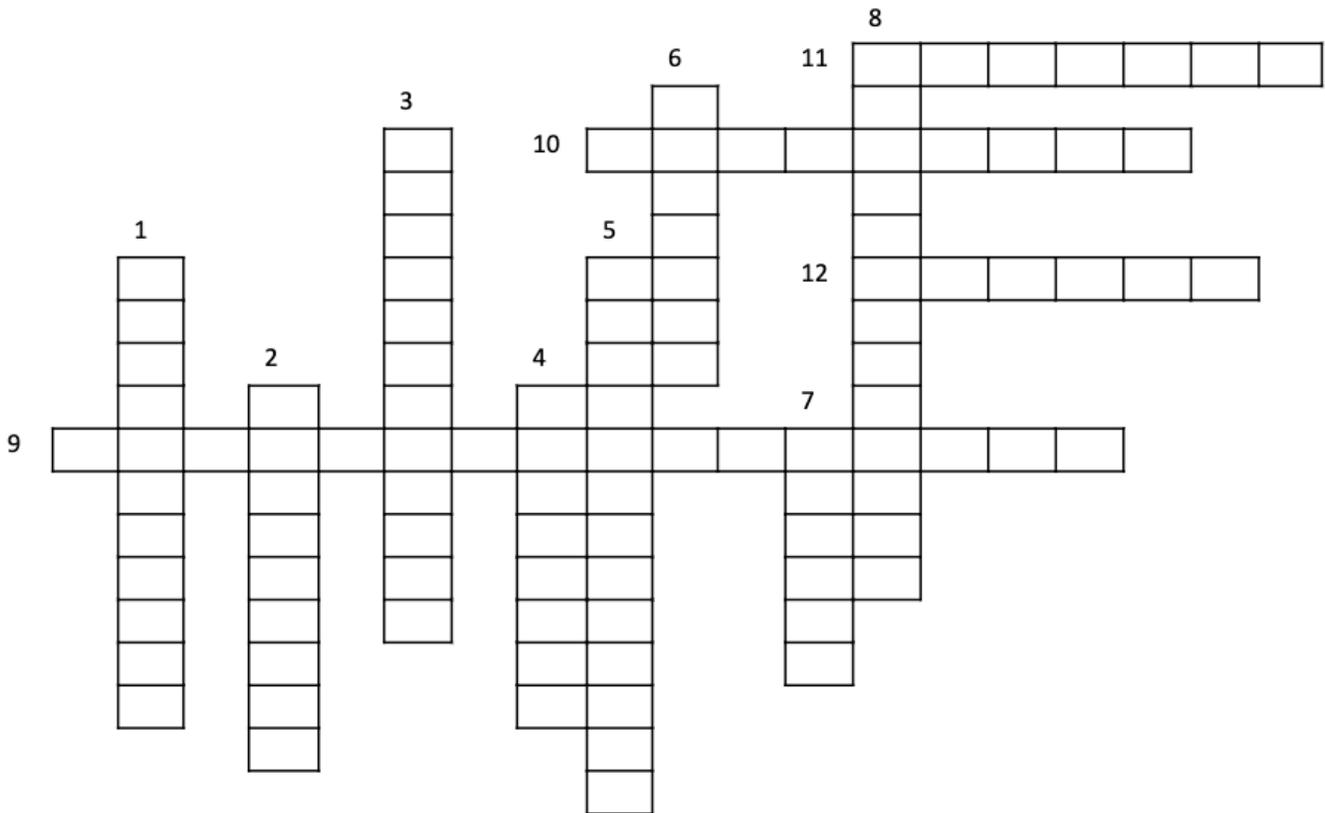
Si piensas que eso te puede ocurrir y no puedes controlarlo, piensa:

- ¿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.