

UNIDAD 1 : Con mi cuerpo y mis emociones

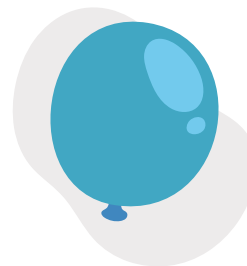
¿CUÁNDO BOTAR?

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.

Tuviste una pelea muy fuerte con uno de tus mejores amigos/as.

Has intentado hacer algo importante para ti cuatro veces y aún no lo logras.

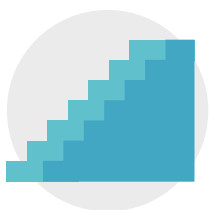
Te robaron algo que era muy significativo para ti.

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 cuatro pisos. Para eso, debes juntar en punta dos cartas, cuatro veces. Para unir los grupos de cartas, pondrás otra horizontal, y sobre esa superficie juntarás otra pareja de cartas. Hasta completar una pirámide de cuatro pisos.



Desafío 2. Subir y bajar una escalera de al menos 8 peldaños, saltando en un 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.