



Nombre:	RUN:	Curso: 3° Letra:	Fecha:
------------------	---------------	---------------------------	-----------------

Tiempo considerado: 90 minutos

Objetivo: OA1 Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).

Habilidad: Reconocer

SALUD EMOCIONAL

Cuando no somos capaces de identificar lo que sucede en nuestro entorno, generalmente actuamos precipitadamente, lo que nos lleva a actuar de manera errónea y hasta “agrandamos” el problema que nos aqueja.

Para que esto no suceda, lo primero que debemos hacer es antes que todo es: CALMARNOS, reconocer cual es el problema y ver las alternativas y oportunidades que tenemos para enfrentarnos a ello y luego podemos solucionarlo.

En esta guía te dejo un ejemplo, después de responder, escribe dos alternativas de solución.

INSTRUCCIONES: Lee y marca la opción que tomaste, SIN PENSALO y luego responde las preguntas de abajo

❶ ¿Qué debes hacer en cada caso? Marca.

Cuando estás enfadado debes...

- Gritar, molestar e insultar.
- Hablar de tu enfado y calmarte.

Cuando estás asustado debes...

- Callarte y no hablar.
- Pedir ayuda y calmarte.

❷ Respira lentamente varias veces. Después, explica.



1.- Nombra dos formas que puedes tener para no transformar tu enfado de una manera positiva.

2.- ¿Que pasa cuando eres capaz de respirar y tranquilizarte primero, para enfrentar tu temor?

Tranquilizarse y enfocarse en la respiración antes de tomar una decisión o hacer algo nos aclara que el problema no puede ser tan terrible que no podamos solucionarlo.

¡PRACTICA LA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN!!!!