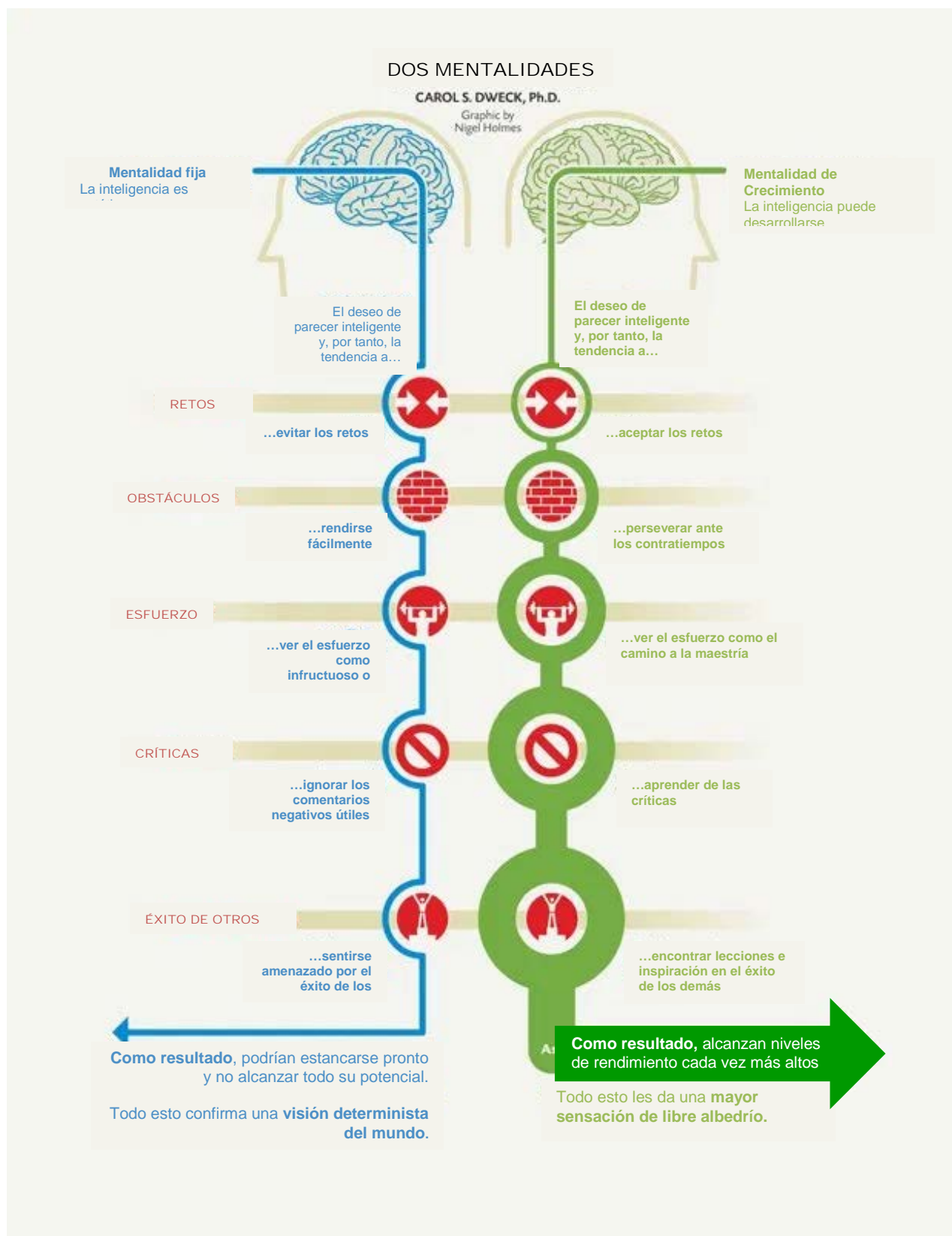




# Unit 2

## Spanish Student Materials



## Estrategias de Autorregulación

A continuación, encontrarás una lista de estrategias que la gente utiliza cuando está muy cargada emocionalmente o se siente estresada. Estas actividades pueden ayudarte a calmarte o a volver a centrarte. Marca cualquiera de los elementos que realizas actualmente o que te gustaría probar.

Estrategias de Autorregulación	Yo hago esto	Quisiera probar	No es para mí
1. Respiración profunda o meditación			
2. Identificar y etiquetar los sentimientos			
3. Hablarlo con alguien de confianza			
4. Llamar a alguien a quien quieres o que te importe			
5. Hacer algo bueno por otra persona			
6. Escribir 5 cosas por la que te sientes agradecido			
7. Dar un paseo			
8. Escribir en un diario lo que te preocupa			
9. Apretar una pelota antiestrés			
10. Dibujar o garabatear			
11. Estiramiento			
12. Leer un libro			
13. Beber agua			
14. Escuchar música			
15. Ejercitarse			
16. Contar hasta 20 (o 100)			
17. Sentarse en un lugar tranquilo			
18. Jugar o armar un rompecabezas			
19. Dar un abrazo a alguien			
20. Ver un video divertido			

Signos de Estrés: Hoja de Actividad

El estrés es la respuesta de tu cuerpo a los acontecimientos que te rodean. El estrés puede ser tanto positivo como negativo; si decides correr una carrera de 5K y empiezas a entrenarte, tu cuerpo experimentará un buen estrés. Si te rompes una pierna, será un estrés negativo. A veces, el estrés es tanto positivo como negativo. Lo ideal es que el nivel de estrés sea motivador, no abrumador ni absorbente. Demasiado estrés agotará tu cuerpo y tu mente y provocará graves problemas de salud.

El estrés afecta a la mente y al cuerpo. Provoca sensaciones fuertes y cambios biológicos. Tu cuerpo reacciona con una "respuesta de luchar o escapar". Está dispuesto a luchar para defenderse o a huir para ponerse a salvo del peligro. El corazón se acelera. Las hormonas del estrés inundan tu cuerpo, preparándote para la acción. Puede que te sientas muy alerta y concentrado. Pero si el estrés continúa, experimentarás consecuencias negativas.

Enumera todos los síntomas de estrés que puedas en el siguiente cuadro.

Síntomas Físicos	Síntomas Emocionales
Síntomas Conductuales	Síntomas Mentales

**Causas del Estrés**

---

---

---

---

---

---

**Mejorar la Escuela**

Basándote en lo que has aprendido sobre el estrés y algunas de sus causas, ¿qué podemos hacer para que la escuela sea menos estresante? ¿Y cómo podemos ayudar a los alumnos a controlar el estrés? Con tu equipo, haz una lluvia de ideas para directores, profesores y en general.

Ideas para el director

---

---

---

---

---

---

Ideas para los profesores

---

---

---

---

---

---

Ideas Generales

---

---

---

---

---

---

## La respuesta al estrés: Sistema Nervioso Simpático vs. Parasimpático



### El Sistema Nervioso Simpático

#### Respuesta ante el Estrés

*Te acelera, preparándote para luchar, huir o congelarte*

- El corazón late deprisa
- La respiración es rápida y superficial
- Las pupilas se dilatan para absorber más luz
- Se detiene la digestión
- La sangre corre a los músculos
- Hormonas corren por todo el cuerpo
- Gran consumo de energía



### El Sistema Nervioso Parasimpático

#### Respuesta de Relajación

*Te calma, preparándote para descansar, pensar y recuperarte*

- El Corazón late lenta y rítmicamente
- La respiración es completa y lenta
- Las pupilas vuelven a la normalidad
- Se reanuda la digestión de los alimentos
- El flujo sanguíneo vuelve al intestino y a los pulmones
- Las hormonas levantan el ánimo y ayudan a relajarse
- Ahorras energía



¿Cuáles son las tres diferencias entre la respuesta de estrés y la respuesta de relajación?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Images: <http://clipart-library.com/clipart/79427.htm>; <http://clipart-library.com/clipart/1264053.htm>; [http://clipart-library.com/clip-art/243-2431978\\_clip-transparent-stock-golden-sun-sunlight-euclidean-sello.htm](http://clipart-library.com/clip-art/243-2431978_clip-transparent-stock-golden-sun-sunlight-euclidean-sello.htm)

### Lista de Conflictos



Mi Conflicto	¿Quién estuvo implicado?	¿De Qué Se Trataba?	Mi Reacción	¿Cómo podría haberlo manejado mejor?

### Pasos para P.E.A.C.E.: Cómo Mantener La Calma Bajo Presión

P = Identificar el PROBLEMA

E = EXAMINARSE

A = Buscar ASESORÍA

C = CONSIDERAR los resultados que quieres

E = EXHIBIR las habilidades de una persona con autocontrol

P = Identificar el PROBLEMA

E = EXAMINARSE

A = buscar ASESORÍA

C = CONSIDERAR los resultados

E = EXHIBIR las habilidades de una persona con autocontrol

**Problema:** ¿Qué problema o acontecimiento reciente me ha hecho perder la calma?

---



---



---



---

**Examina:** ¿Por qué me he sentido así? ¿Qué sentía en mi cuerpo? ¿Qué cosas influyeron en mi reacción?

---



---



---



---

**Asesoría:** ¿Me ha aconsejado alguien? ¿Qué te dijo esa persona?

---



---



---



---

**Considera:** ¿Qué resultado positivo quería?

---



---



---



---

**Exhibir:** ¿Cómo era (o sería) para mí ser una persona autocontrolada?

---



---



---



---



### Lista de Control de los Detonantes Emocionales

Cuando se pidió a adolescentes que identificaran las cosas que les hacían enfadar, enumeraron cosas del colegio, de casa, de sus relaciones y de sí mismos. También mencionaron sentimientos específicos que pueden provocar emociones más intensas. ¿Alguno de estos detonantes es también tuyo?



#### Escuela

- ☐ Otros niños tontean en clase para que no aprendamos
- ☐ El Trabajo escolar no parece estar relacionado con mis metas futuras
- ☐ Las condiciones físicas de mi escuela
- ☐ Recibir un castigo o una consecuencia negativa
- ☐ Sentirme incomprendido por mi profesor
- ☐ Que te llamen la atención en público
- ☐ Mucha tarea
- ☐ Ser tratado injustamente o acusado de algo que no hice

#### Familia

- ☐ Mi hermano/hermana
- ☐ Pelea, separación o divorcio de los padres/tutores
- ☐ Enfermedad crónica o muerte de un ser querido
- ☐ Muchas responsabilidades en casa
- ☐ Padres Trabajando todo el tiempo
- ☐ Padres que me tratan como un bebé
- ☐ Padres que no entienden mi perspectiva

#### Amigos

- ☐ Peleas con amigos
- ☐ Amigos que me presionan para hacer cosas que no quiero
- ☐ Amigos que no son amables conmigo
- ☐ Amigos que no me incluyen en sus planes
- ☐ Gente que habla de mí a mis espaldas

#### Yo

- ☐ Cambios en mi cuerpo
- ☐ No tener la oportunidad de expresar mi opinión a padres o profesores
- ☐ Asumir demasiadas actividades; sentirme abrumado
- ☐ Sentirme solo

#### Experiencias

- ☐ Sentirme desoído
- ☐ Sentirme avergonzado
- ☐ Sentirme juzgado
- ☐ Sentirme culpado
- ☐ Sentirme irrespetado
- ☐ Sentirme ignorado
- ☐ Sentirme desconectado
- ☐ Sentirme manipulado

¿Cuáles son tus otros detonantes?

---



---



---



---

Mantener La Calma



¿Cómo es y cómo suena mantener la calma bajo presión?

Parece Como	Suena Como

Estrategias de Autorregulación:

¿Qué estrategias utilizas para regular tus emociones?

Cómo Resolver los Conflictos

Algunas formas de responder a los problemas son más eficaces que otras. Por ejemplo, si huyes o evitas el problema, puede que no se resuelva. Adoptar una actitud agresiva tampoco ayuda, ya que puede agravar el problema. Lo mejor es afrontar el problema con calma y reflexión. A continuación, te mostramos diferentes formas en que la gente maneja los problemas. Decide si cada una de ellas es un ejemplo de **huida**, **lucha**, o **afrontamiento** de un problema y escríbela en el espacio correspondiente.

- Disculparse cuando está equivocado

Culpar a otra persona

Intimidar

Comprometerse o colaborar

Calmarse para pensar con claridad

Negar que hay un problema

Luchar

Pedir ayuda
- Injuriar o apuñalar por la espalda

Insultar a los demás




Llevar la cuenta para atacar después

Fingir estar bien

Huir

Hablar con la persona

Intentar mejorar la relación

Estrategia	Ejemplos
<div>Huir</div> <div>(Evitar)</div> <div></div>	
<div>Luchar</div> <div>(Atacar)</div> <div></div>	
<div>Encarar</div> <div>(Abordar)</div> <div></div>	



## El Conflicto de Margarita: ¿Luchar, Huir o Encarar?

A veces, las personas evitan (huyen) los problemas porque tienen miedo de enfrentarse a la otra persona, odian los conflictos o tienen una necesidad insana de agradar a los demás. Otras personas luchan o atacan criticando, insultando, culpando, intimidando, difundiendo rumores, chismorreando o utilizando la violencia. Prefieren atacar a admitir que pueden estar equivocados. Pero algunas personas aprenden a afrontar los conflictos de frente y tratan de resolver sus problemas.

Veamos si podemos reconocer cuando la gente utiliza los enfoques fallidos y descubrir la tercera vía —una forma de abordar el conflicto de manera positiva. Lee estas historias y responde las preguntas.

1. Margarita lleva todo el semestre trabajando con Pedro en un proyecto de ciencias. Es una parte importante de su nota. Está frustrada porque Pedro ha quedado de acuerdo con ella varias veces para encontrarse después de clase y la ha dejado plantada para irse con sus amigos. Una vez bromeó diciendo que ojalá el profesor le hubiera hecho trabajar con Tayisha porque es muy guapa. Margarita nunca ha hablado con él de estas cosas, ni le ha dicho que está frustrada y dolida por sus acciones. Actúa como si todo estuviera bien entre ellos.

¿Qué enfoque utiliza Margarita? \_\_\_\_\_

¿Funciona este enfoque? ¿Por qué piensas así? \_\_\_\_\_

2. Cuando Margarita invitó a Pedro a su casa la semana pasada para trabajar en el proyecto, él llegó cuarenta y cinco minutos tarde y no se disculpó. No había hecho la investigación que se comprometió a hacer. En lugar de eso, le dijo a Margarita, “Probablemente deberías hacer toda la investigación, porque tienes más tiempo.” Ella perdió la paciencia. “¡Eres un imbécil! No has hecho nada para ayudar en este proyecto. ¡Si fracasamos, será tu culpa!”

¿Cómo afrontó Margarita este conflicto? ¿Qué enfoque utilizó? \_\_\_\_\_

¿Funcionará este enfoque? ¿Por qué piensas así? \_\_\_\_\_

¿Cómo puede Margarita abordar este conflicto de una forma más sana? \_\_\_\_\_

---

**Juego de Roles: Tres Enfoques del Conflicto**

	<b>Los Escenarios</b>	<b>Respuesta</b>
<b>#1</b>	Joshua, Tami, Ramon, y Hamid han formado una banda. Les han pedido que toquen en la fiesta del cumpleaños 16 de un amigo. Hamid quiere sustituir a Tami, quien canta y toca la guitarra, por otro cantante. ¿Qué debe hacer Tami?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Tami el problema?
<b>#2</b>	Miguel (14) cree que su madre le pide que haga demasiadas tareas, sobre todo porque su hermano Juan, de 12 años, no tiene que hacer ninguna. ¿Qué debería hacer Miguel?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Miguel el problema?
<b>#3</b>	Christina sale con un chico que le gustaba a Holly. Holly le envía un mensaje de texto cruel e insultante a Christina porque está celosa. ¿Qué debería hacer Christina?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Christina el problema?
<b>#4</b>	Devon se compró un par de zapatos costosos. Tardó un mes en ahorrar el dinero para comprarlos. Durante la comida, Roger no mira por dónde camina y derrama su bebida sobre los zapatos nuevos de Devon. ¿Qué debería hacer Devon?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Devon el problema?
<b>#5</b>	Julia está jugando al baloncesto después de clase cuando una de las chicas del equipo, Stacy, se pone muy agresiva. Stacy empieza a hablar mal y a burlarse de las habilidades de Julia delante de las demás chicas. ¿Qué debería hacer Julia?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Julia el problema?
<b>#6</b>	Felicia se acerca a Andrés en el comedor y le dice que se enteró por David que la familia de Andrés fue desalojada porque su mamá consumía drogas. Esto no es cierto, y Andrés está muy molesto. ¿Qué debería hacer?	¿Cómo sería evitar? ¿Cómo sería atacar? ¿Cómo abordaría Andrés el problema?

### Tres Estrategias de Conflicto: Se parece a/ Suena Como

Cuando pensamos en tres estrategias de conflicto—huir, luchar o encarar—¿a qué se parece? ¿Cómo suena? Haz una lluvia de ideas con tus compañeros para llenar el siguiente cuadro.

Estrategia	Se Parece a	Suena Como
Huir (Evitar)		
Luchar (Atacar)		
Encarar (Abordar)		

## Introducción a la Atención Plena

Mientras miramos el video sobre atención plena, anota algunas ideas sobre lo siguiente:

¿Qué significa estar atento?

¿Cuáles son los beneficios de estar atento?

¿De qué formas podemos practicar la atención plena?

### Mitos sobre la Atención Plena

Lee las afirmaciones sobre la Atención Plena que aparecen a continuación y decide si son hechos o mitos.

Afirmaciones de Atención Plena	Realidad	Mito
1. La atención plena sólo puede ser practicada por adultos.		
2. Para estar atento, tienes que estar sentado en una habitación tranquila.		
3. La atención plena es solo prestar atención y ser intencional.		
4. Identificar los pensamientos negativos forma parte de la atención plena.		
5. Practicar la atención plena puede hacerte más inteligente.		
6. La atención plena puede cambiar tu cerebro.		
7. La atención plena puede reducir tu nivel de estrés.		
8. Para estar atento, necesitas despejar tu mente.		



## Lo Que Dices, Frente A Lo Que Puedes Sentir

Parte de la atención plena consiste en ser capaz de identificar cómo nos sentimos. Lee las frases siguientes e identifica los sentimientos que representa cada frase. Piensa en cosas que la persona podría hacer -o que podría hacer un amigo- para ayudarle a sentirse mejor.

1. “Déjenme en paz. No le importo a nadie.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

2. “No necesito tu ayuda. Puedo hacerlo solo.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

3. “¡Se supone que somos los mejores amigos! ¡No puedo creer que me hayas delatado!”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

4. “Sí, supongo que fui mala con ella. No debería haber dicho lo que dije.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

5. “Puedo escribir en mi libro si quiero. Es mío. Puedo hacer lo que quiera con él.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

6. “¡Nunca te enfadas con *ella*, solo conmigo!”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

7. “Nunca lo haré tan bien como él, no importa cuánto tiempo practique.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

8. “No hay nada que hacer. Estoy aburrido.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

9. “Me rindo. No puedo resolverlo. Nunca podré entenderlo.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

10. “¡Esto es una tontería! Odio la escuela.”

Sentimientos: \_\_\_\_\_

Ideas de acción: \_\_\_\_\_

## Mis críticas sobre el video

Diles a los autores lo que piensas rodeando con un círculo tu respuesta a cada pregunta:

### Video #1—*Neuroplasticidad*:

**1. ¿Qué tan importante fue la información de este video?**

Nada importante      Algo importante      Muy importante

**2. ¿Qué tan aburrido fue el video?**

Muy aburrido      Algo aburrido      Nada aburrido

**3. ¿Qué tan seguro estás de que el video animará a los espectadores a no rendirse cuando se enfrenten a retos?**

Nada seguro      Algo seguro      Muy seguro

**4. En general, ¿calificarías el video de malo o bueno?**



Malo



Bueno

### Video #2—*“Puedes aprender cualquier cosa”*:

**1. ¿Qué tan importante fue la información de este video?**

Nada importante      Algo importante      Muy importante

**2. ¿Qué tan aburrido fue el video?**

Muy aburrido      Algo aburrido      Nada aburrido

**3. ¿Qué tan seguro estás de que el video animará a los espectadores a no rendirse cuando se enfrenten a retos?**

Nada seguro      Algo seguro      Muy seguro

**4. En general, ¿calificarías el video de malo o bueno?**



Malo

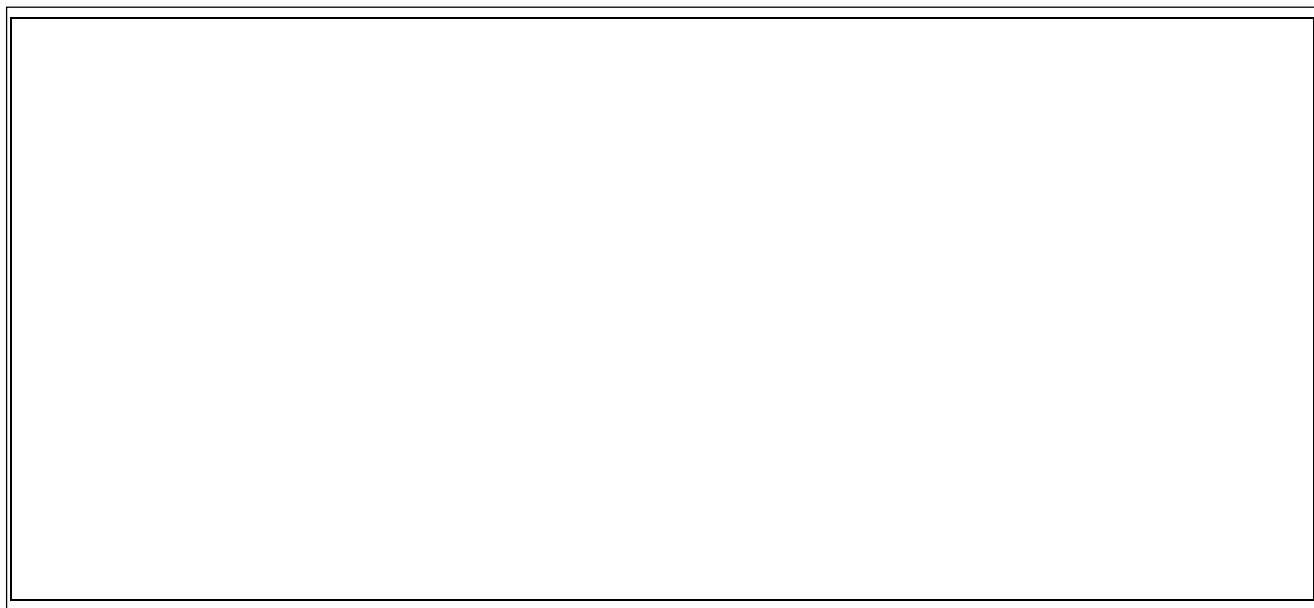


Bueno

## Predicción de mis compañeros<sup>1</sup>

Acuerda una predicción, escríbela con un marcador en el recuadro de abajo y prepárate para mostrarla a todos cuando el profesor pida a todas las parejas que revelen sus predicciones.

Qué % de jóvenes de 15 años está en **desacuerdo** con la afirmación: “Tu inteligencia es algo que no puedes cambiar mucho?”



---

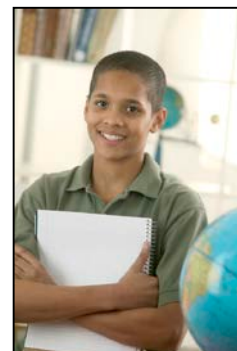
<sup>1</sup> If you would prefer students to display their prediction on a sturdy card rather than a flimsy sheet of paper, just print this page on cardstock (one for each pair of students)

### Autoconversación Positiva = Más Energía y Entusiasmo

¿Con quién hablas más cada día? ¿Con tu mejor amigo?, ¿Con tu profesor?, ¿Con tus padres? Te equivocas.

La persona con la que más hablas cada día eres *tú mismo*.

Eso mismo. ¿Qué está sonando en el podcast dentro de tu cabeza? ¿En tu "chat" interno contigo mismo? ¿Es positivo o negativo? Los investigadores que estudian el comportamiento humano han llegado a la conclusión de que prestar atención a lo que te dices a ti mismo -y cambiar ese mensaje por otro más alentador, positivo y productivo- puede ayudarte a evitar el desánimo o la depresión y a encontrar la energía y el entusiasmo que necesitas para lograr tus objetivos.



Muchos adolescentes se ven bombardeados por mensajes despectivos procedentes de diversas fuentes, por voces negativas que los descartan, no respetan su potencial y sugieren que nunca llegarán a nada. Por eso es esencial que nuestra autoconversación y nuestra mentalidad sean voces de la verdad que nos recuerden que el cielo es el límite, por el potencial de crecimiento de nuestro cerebro y por las oportunidades de aprendizaje, las estrategias, los apoyos y los sabios consejos que tenemos a nuestra disposición cuando nos enfrentamos a desafíos.

Piensa en lo que dices de ti mismo. ¿Refleja una mentalidad esperanzadora y positiva que te anime a mantener un esfuerzo prolongado para alcanzar tus objetivos? ¿Tus creencias y mensajes internos te animan a aceptar los retos y a emprender acciones estratégicas para mejorar las cosas?

Hablar de uno mismo en positivo significa corregir las cosas despectivas que te dices a ti mismo o que escuchas de los demás y sustituirlas por mensajes positivos que destaquen las posibilidades de cambio y mejora, en lugar de renunciar a la esperanza. ¡Esto es importante! Las personas que adoptan una visión optimista --la convicción de que son valiosas e importantes y de que tienen esperanza y futuro-- se recuperan y encuentran el camino a seguir cuando se ven abatidas por acontecimientos negativos.

Lee en el siguiente cuadro un acontecimiento difícil, una autoconversación despectiva y una autoconversación positiva. A continuación, piensa en cómo aplicar la autoconversación positiva a otras situaciones.

El Evento	Autoconversación Despectiva	Autoconversación Positiva
Joe ya no quiere ser mi amigo.	Soy antipático.	No me esforcé lo suficiente en esa relación.
Fallé la prueba de unidad de matemáticas.	Soy un estúpido. Siempre me va mal en matemáticas.	Podría haberlo hecho mejor si hubiera estudiado más y recurrido a algún tutor. Intentaré ambas cosas en la próxima unidad.

No conseguí el papel que quería en la obra del colegio.	No consigo grandes papeles porque no tengo talento. Y, el director me odia.	Le pediré al director consejos sobre qué trabajar y sobre un profesor de interpretación, una clase o un programa de verano que me ayude a mejorar.
---	---	--

Practicar la Auto-conversación Positiva

El Evento	Autoconversación Despectiva	Autoconversación Positiva
Es el año nuevo. Acabas de empezar la escuela superior. Muy pocos de tus conocidos están en tu clase. Ninguno de tus amigos íntimos la misma hora de comer que tú. La escuela superior te parece un lugar solitario, sin amigos, un sitio donde no perteneces.		
Tienes que hacer un proyecto para la feria de ciencias, pero nunca has hecho uno antes. Parece que algunos de tus compañeros ya saben qué hacer porque hicieron ferias de ciencias en su antigua escuela.		
Tu clase de Inglés de primer año requiere escribir mucho cada semana. Pero, tú nunca has recibido clases para enseñarte a escribir. Te cuesta decidir sobre qué escribir y cómo transmitir mejor tus ideas con palabras.		



## Hoja de Actividades del Alumno

### Superar El Fracaso

Piensa en un momento en el que cometiste un gran error o fracasaste miserablemente en algo. **Describe**lo en varias frases. Comenta **lo que pasó** (incluyendo detalles importantes) y **cómo te hizo sentir**.

¿Qué **lecciones** puedes aprender de este fracaso? (Considera que esto puede incluir una o varias de las siguientes: nuevas formas de hacer las cosas, cosas que evitar, personas a las que consultar, formas de pensar, etc.)

¿Qué **te ayudaría** a seguir intentándolo en el futuro, a pesar de este fracaso? (¿A quién puedes pedir ayuda?)