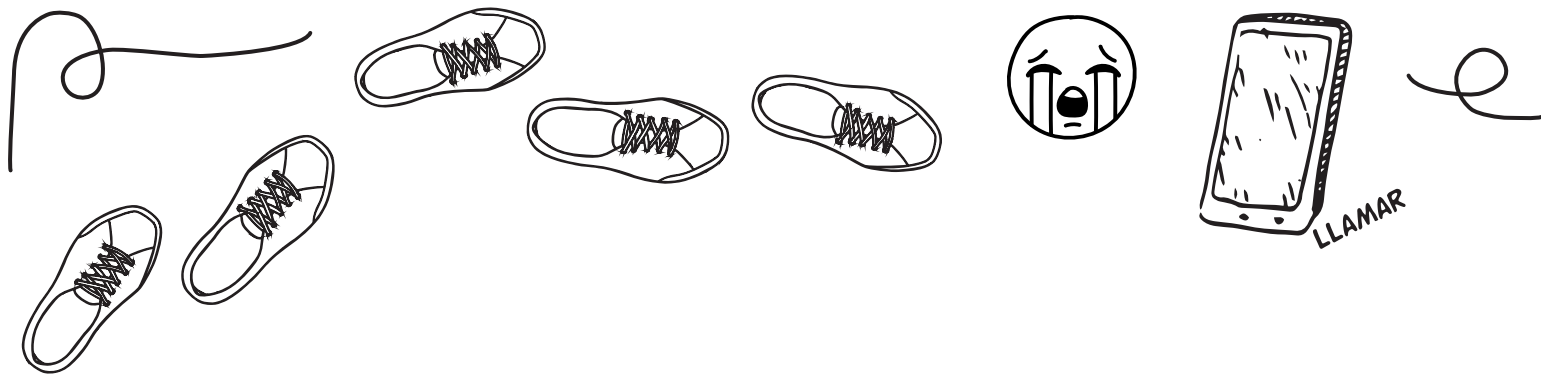


Cómo comprender la salud emocional

Serie que combina un video y un libro de trabajo



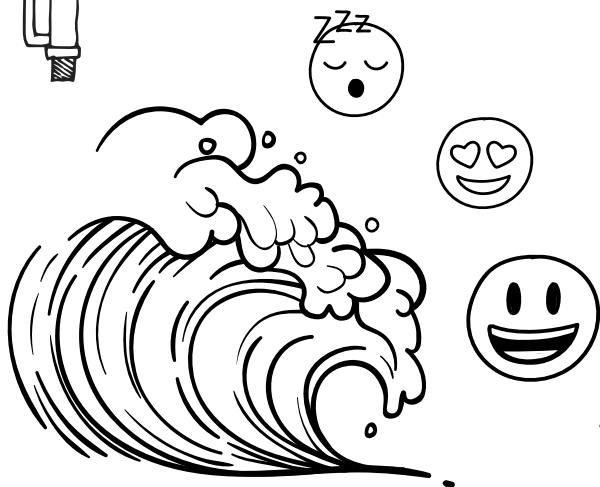


¡Bienvenido a “Cómo comprender la salud emocional”!

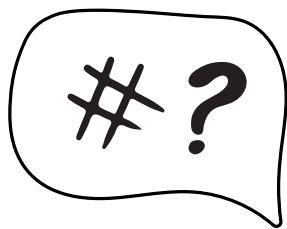
La vida adolescente es un mundo completamente nuevo para ti. Este viaje te permitirá desarrollar habilidades emocionales más avanzadas. No siempre es fácil y requiere práctica, pero comenzar a hablar sobre el tema es el primer paso para superarlo.

Hablar de salud social y emocional puede ser difícil. Cuanto más hables y trabajes en ello, más cómodo te sentirás.

Este libro de trabajo no te conoce mejor que tú. Tú conoces tus emociones mejor. Lo que este libro sí te ofrece son ejercicios prácticos para aprender a hablar sobre tus emociones y superarlas, preparándote así para el siguiente capítulo de tu vida.



★♡♡
BEST



ÍNDICE:

RESPUESTA AL TRAUMA

- Introducción 1
- Reflexiones 2
- Consejo n.º 1: Tómate un B.R.E.A.K. 3
- Actividad: Garabatea lo que ves 4

ANSIEDAD Y ESTRÉS

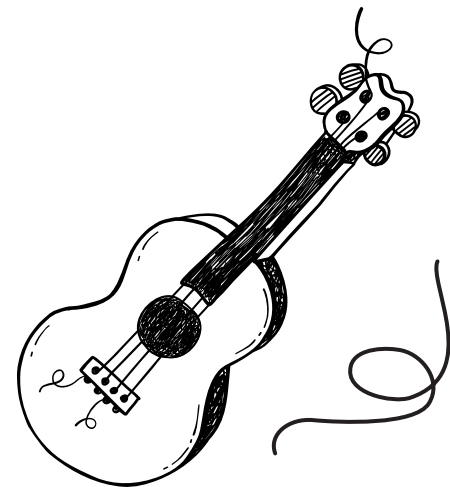
- Introducción 5
- Reflexiones 6
- Consejo n.º 2: Trucos para combatir el estrés y la ansiedad 7
- Actividad: Escribir 8

IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS

- Introducción 9
- Reflexiones 10
- Consejo n.º 3: Describe tus sentimientos. ... 11
- Actividad: La rueda de los sentimientos. 12

SALUD SOCIAL

- Introducción 13
- Reflexiones 14
- Consejo n.º 4: Rasgos de la personalidad 15
- Actividad: Identificar rasgos y escribirlos. 16



FRIENDS
forever!

CÓMO COMPRENDER LA SALUD EMOCIONAL: RESPUESTA AL TRAUMA



Introducción

En esta sección del libro de trabajo, hablaremos sobre cómo lidiar con el trauma. Primero, hablemos un poco sobre qué es el trauma. Un trauma es la respuesta emocional a un evento difícil, como una lesión o la pérdida de un ser querido. Muchos de nosotros hemos vivido un evento traumático y los efectos emocionales pueden durar mucho tiempo.

“Entonces, ¿cómo aparecen esos efectos y qué podemos hacer al respecto?”

¡Excelente pregunta! Casi demasiado genial. ¿Has estado leyendo por adelantado?

Algunos efectos del trauma a largo plazo son pensamientos o imágenes no deseadas, sentimientos negativos, evitar cosas que deberías hacer, problemas de atención o simplemente estar irritable o “a la defensiva”. Si estás experimentando alguna de estas situaciones, es fundamental que busques el apoyo de un docente, padre o consejero escolar para recibir la ayuda necesaria.

REFLEXIONES:

HAZ UNA LISTA DE LOS ADULTOS DE CONFIANZA EN TU VIDA QUE PUEDEN APOYARTE.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GARABATOS:



Consejo 1

Cuando sientas que una gran ola de emociones te invade, recuerda hacer una pausa y aplicar el método B.R.E.A.K. (respirar, relajarse, decir palabras que empoderan, absorber y reconocer [por sus siglas en inglés])

Respirar
Respira profundamente.

Reconocer
Acepta que tus sentimientos son reales y tienes derecho a sentirlos.

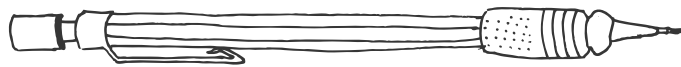
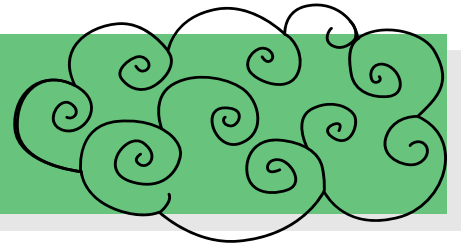
Decir palabras que empoderan
Di tres cosas buenas sobre ti.

Absorber
Absorbe tu entorno utilizando los cinco sentidos; observa tres cosas en el cuarto.

Relajarse
Tómate un momento para cerrar los ojos y relajarte hasta que tu mente se sienta despejada y en calma.



ACTIVIDAD DE RESPUESTA AL TRAUMA:



Un paso clave en el método B.R.E.A.K. es Absorb (Absorber). Mirando a tu alrededor, tu mente y cuerpo pueden enfocarse en algo más que tus pensamientos traumáticos. Tómate los próximos minutos para garabatear dibujos alrededor de este bloque de palabras súper largo. Intenta garabatear una cosa que veas, una cosa que escuches, una cosa que huelas, una cosa que puedas tocar y una cosa que puedas saborear. **Se ha comprobado que prestar atención a lo que nos rodea reduce la ansiedad.** ¡Comprobado por científicos que saben de ciencia! ¿Qué esperas? ¡Ponte a dibujar!



CÓMO COMPRENDER LA SALUD EMOCIONAL: ANSIEDAD Y ESTRÉS



Introducción

¿Recuerdas la última vez que te sentiste ansioso o enojado? Es posible que, como yo, hayas sentido la necesidad de ignorar o suprimir esos sentimientos. Pero la verdad es que esos sentimientos son una parte intrínseca de la experiencia humana. Una parte súper molesta de ser humano, pero, aun así, es algo que nos hace humanos. Y lo que los hace desaparecer es justo lo que menos queremos hacer: hablar de ellos.

La ansiedad y la ira son emociones normales que nos avisan que tenemos que prestar atención y protegernos. El problema surge cuando esas emociones se vuelven más que una señal y se sienten completamente abrumadoras.

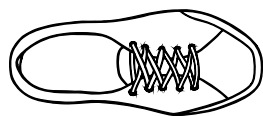
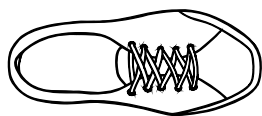
En esta actividad del libro de trabajo, vas a personalizar los consejos para controlar la ansiedad que vimos en el video, y así los puedes poner en práctica la próxima vez que estés estresado.

REFLEXIONES:

ESCRIBE SOBRE UN MOMENTO EN QUE SENTISTE ANSIEDAD O ESTRÉS Y QUÉ HICISTE AL RESPECTO.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GARABATOS:



Consejo 2

Existen muchas cosas que puedes hacer cuando la ansiedad y el estrés se presentan.

Habla con
un amigo

Escribe lo
que piensas

Sal a caminar

Haz una pausa
y tómate un
breve descanso

Escucha música



ACTIVIDAD SOBRE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS:

¿CON QUIÉN HABLARÍAS Y POR QUÉ?

¿QUÉ MÚSICA O CANCIONES TE CALMAN Y POR QUÉ?



¿QUÉ MENSAJE TE DARÍAS A TI MISMO CUANDO ESTÉS ANSIOSO O ESTRESADO?

¿DÓNDE TE GUSTA CAMINAR?



CÓMO COMPRENDER LA SALUD EMOCIONAL: IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS



Introducción

Ahora hablaremos sobre salud emocional. Cuando estamos sanos, nuestro cuerpo se mueve, se adapta y reacciona fácilmente a los desafíos físicos. La salud emocional es lo mismo, pero con sentimientos. Cuando estamos emocionalmente sanos, podemos expresar sentimientos, adaptarnos a los desafíos emocionales, tolerar la frustración, lidiar con el estrés y disfrutar la vida.

La mejor manera de mantener una buena salud emocional es conocer tus puntos fuertes y qué puedes mejorar. Nos ayuda a ser independientes y a reconocer cuándo necesitamos ayuda. Con herramientas, consejos y práctica, puedes convertirte en un experto en salud emocional. Todo empieza por saber reconocer e identificar tus emociones.

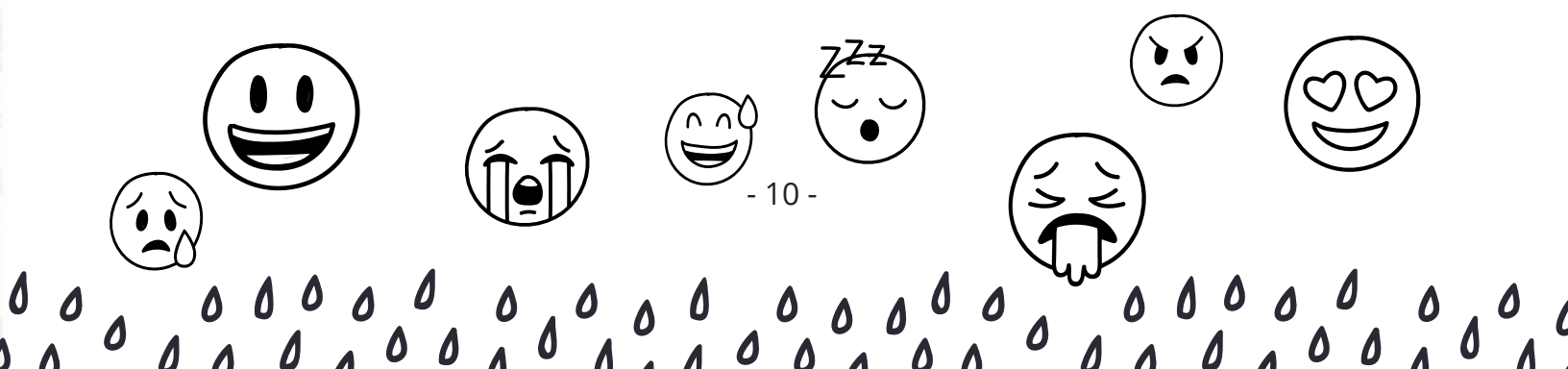
En esta actividad del libro de trabajo, usaremos una rueda de emociones para identificar las emociones que has experimentado recientemente y reflexionar sobre cómo las manejaste.

REFLEXIONES:

DESCRIBE UNA OCASIÓN EN LA QUE HAYAS MANEJADO TUS EMOCIONES DE MANERA EFECTIVA. ¿TE ALEJASTE DE LA SITUACIÓN? ¿RESPIRASTE PROFUNDAMENTE? ¿QUÉ OTRA ESTRATEGIA UTILIZASTE?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GARABATOS:

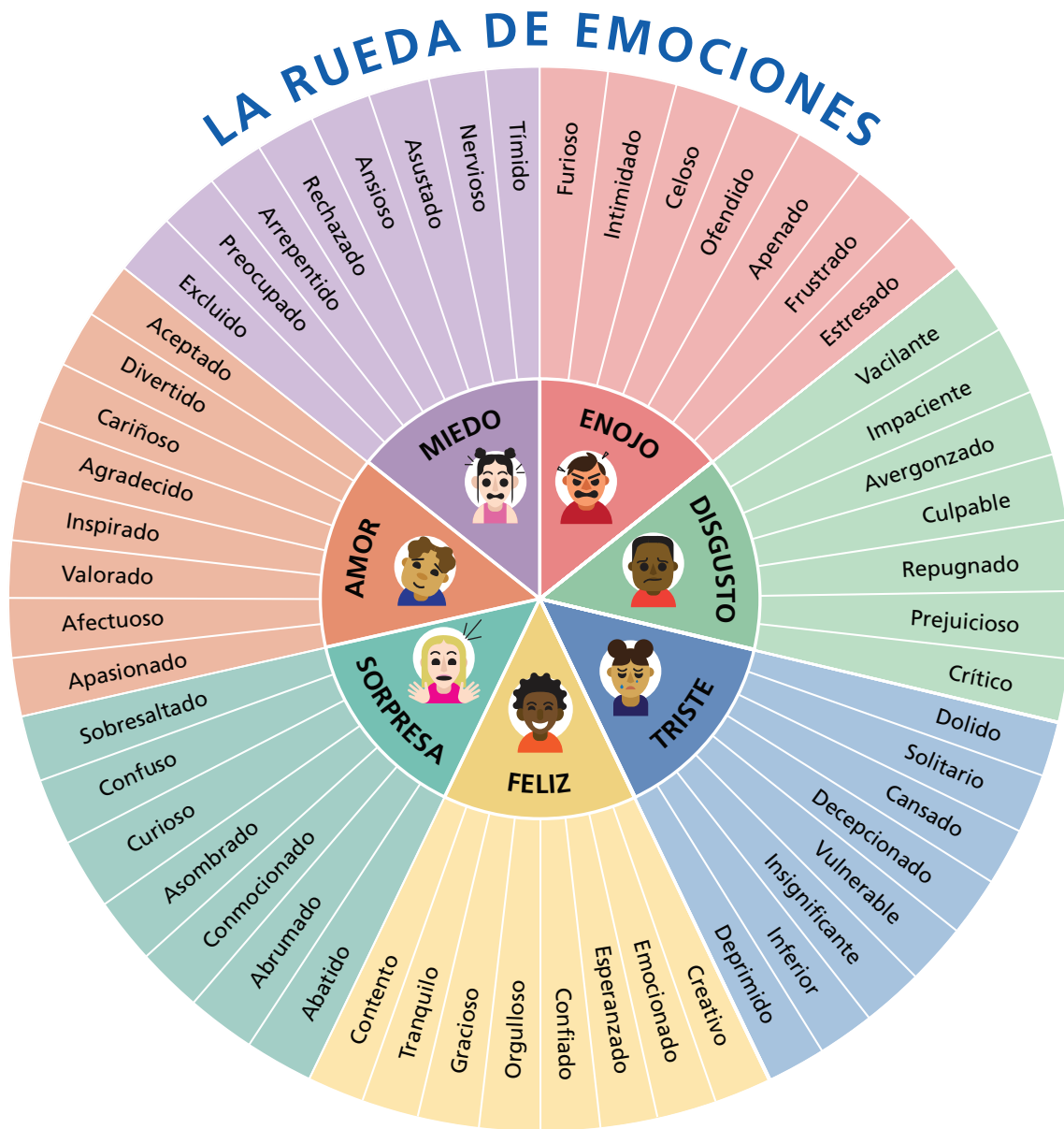


Consejo 3

Cuando sientas que las emociones te invaden, tomate un momento para reconocer qué estás sintiendo.



ACTIVIDAD PARA IDENTIFICAR SENTIMIENTOS:



PIENSA EN UNA EXPERIENCIA RECIENTE Y ESCRIBE TODOS LOS SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTASTE.

CÓMO COMPRENDER LA SALUD EMOCIONAL: SALUD SOCIAL



Introducción

En esta última actividad del libro de trabajo, vamos a practicar algunas formas de tener relaciones saludables. La escuela secundaria puede ser una época de cambios emocionales y fluctuaciones en las amistades. En estos casos, contar con una base sólida de salud social puede marcar la diferencia. La salud social implica establecer relaciones saludables con amigos, familiares y la comunidad, así como mostrar interés y preocupación por los demás.

Para establecer conexiones significativas con nuevas personas, es fundamental ser abierto, saber escuchar y ser auténtico. Dato curioso: Todos experimentamos cierto nerviosismo al abrirnos a los demás. Pero, con la práctica, te sentirás más cómodo y estarás mejor preparado para el futuro.

En la página siguiente, encontrarás una lista de cualidades que los amigos suelen tener. Elige las que son importantes para ti y guarda esa lista para consultarla de vez en cuando, para que puedas seguir teniendo amistades saludables y duraderas.



REFLEXIONES:

ESCRIBE SOBRE UNA OCASIÓN EN LA QUE TUVISTE UNA CONEXIÓN SIGNIFICATIVA CON UN AMIGO O FAMILIAR:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GARABATOS:



BEST  FRIENDS
forever!



Consejo 4

Identifica qué rasgos de personalidad son importantes para ti en una relación.

AMISTAD



ACTIVIDAD DE SALUD SOCIAL:

¡Seguir el ritmo de la escuela secundaria puede ser abrumador! Por eso es útil hacer una lista de las cualidades que buscas en un amigo. ¿Qué cualidades admiras? ¿Honestidad? ¿Calma?

Encierra en un círculo los rasgos de la lista de palabras a continuación que sean **más** importantes para ti.



Tranquilo	Cariñoso	Compasivo	Confiado	Inclusivo
Considerado		Cooperativo		Valiente
Comprometido	Curioso	Creativo	Decidido	Confiable
Entusiasta		Flexible		Indulgente
Generoso	Gentil	Servicial	Sincero	Alegre
Amable		Leal	Paciente	Fiable
Responsable		Respetuoso		Agradecido
Digno de confianza	Honesto	Comprensivo		Compañero

ESCRIBE ABAJO AMIGOS Y FAMILIARES QUE CUMPLEN CON ESAS CUALIDADES



