

# PLAN DE INTERVENCIÓN A DISTANCIA DEL ÁREA SOCIOEMOCIONAL

ÁREA DE PSICOLOGÍA

USAER 279

Por. Lic. en Psic. Yadira Alva  
García

Enero de 2021

# INTRODUCCIÓN

El presente representa una alternativa completa de apoyo a la comunidad educativa para abordar cuestiones de índole socioafectiva y relaciones personales en el marco de la educación a distancia emergida por la necesidad de salvaguardar la salud de la población en general en el marco del surgimiento de la pandemia de COVID-19.

Retoma actividades de algunas fuentes propiamente citadas así como de la propia autoría con el único fin de ayudar a disminuir las consecuencias negativas que el confinamiento trae consigo.

Esperando sea de utilidad, en la estructura se incluyen vínculos para el mejor desplazamiento dentro de las propias DÍApositivas.

# BLOQUES

- ME CONOZCO
- IDENTIFICO MIS SENTIMIENTOS
- RECONOZCO A LOS DEMÁS
- EMPATÍA
- COMUNICACIÓN ASERTIVA
- CONFLICTO
- PARTICIPACIÓN EN SOCIEDAD

# SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN

Mientras la sensación es el resultado de la activación de los receptores sensoriales del organismo y de la intervención del Sistema Nervioso Central que decodifica los impulsos nerviosos procedentes de los diferentes órganos sensoriales, la percepción es un proceso psicológico de integración en unidades significativas de determinados conjuntos de informaciones sensoriales.

([http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-2-tema-2-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-2-tema-2-1) )

La TEORIA DE DETECCIÓN DE SEÑALES establece que, en la detección de estímulos influye nuestra experiencia, expectativa, motiva y fatiga.

([2.https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3834/27/TEMA%203\\_PROCESOS%20PSICOL%C3%93GICOS%20BASICOS.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3834/27/TEMA%203_PROCESOS%20PSICOL%C3%93GICOS%20BASICOS.pdf))

# SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN

La sensación es el procesamiento cerebral primario procedente de nuestros sentidos principales, es decir:

- VISTA
- TACTO
- OLFATO
- GUSTO
- OÍDO

También es importante tomar en cuenta el sentido propioceptivo e interoceptivo.

# ME CONOZCO (Sensaciones y percepciones)



Imagen extraída de <https://ideas.llorentycuenca.com/2016/01/el-imperio-de-los-sentidos-la-era-de-la-comunicacion-sensorial/>



# OLFATO

## (Día 1)

### Respiración

#### Ejercicio 1

- Sentados en una silla con la espalda recta colocar las manos en el abdomen
- Inhalar aire con la nariz a profundidad durante 4 segundos sintiendo como se hincha su vientre
- Soltar el aire poco a poco mientras se hace un sonido de siseo (como las serpientes) que dure el mayor tiempo posible.



# OLFATO

## (Día 1)

### IDENTIFICAR OLORES

#### Ejercicio 2

- Colocar en una mesa lo siguiente
- Una fruta
- Un pan
- Alguna esencia líquida (café, vainilla, etc.) Chocolate o algún dulce o chicle
- Alguna hoja, planta o flor previamente enjuagada (para evitar que tenga algún insecto)
- Cítrico (limón, naranja)
- Colocarse un trapo en los ojos o cerrarlos para no ver los objetos colocados en la mesa
- Pedir a un familiar que coloque los objetos en una hilera en el orden que él guste a una distancia aproximada de 20 a 30 cm
- Oler uno a uno los objetos y tratar de identificar de que objeto se trata

Se sugiere realizar el ejercicio con varios miembros de la familia para divertirse juntos.



# OIDO

## (Día 2)

### ESCUCHAR EN SILENCIO

#### Ejercicio 1

- Buscar un lugar seguro y tranquilo en donde se puedan sentar y cerrar los ojos durante 5 minutos y escuchar atentamente cada uno de los sonidos que se escuchan y tratar de identificar que es lo que los provoca.

#### Ejercicio 2

- Elegir una melodía (de preferencia de música clásica) y escucharla atentamente tratando de identificar los cambios de ritmo y los instrumentos. Posteriormente identificar como se sintieron con el ejercicio.



# PROPIOCEPTIVO

(DÍA 3)

## NOS MOVEMOS

La propiocepción es el sentido mediante el cual podemos conocer la ubicación de cada una de las partes de nuestro cuerpo en el espacio, aunque no podamos verlas.

### Ejercicio 1

- Pedir a un familiar que con un dedo escriba en nuestra espalda diferentes palabras mientras tratamos de identificarlas.

### Ejercicio 2

- Bailar al menos durante 5 minutos el estilo de música que prefieran. Durante el ejercicio y terminando prestar atención a como se siente tu cuerpo.



# GUSTO (DÍA 4)

## PROBANDO COMIDA INUSUAL

En la medida de lo posible investigar algún tipo de comida de otra región o país y prepararla en casa. Si lo anterior no es posible buscar alguna opción de probar alguna comida que no se haya probado antes (por ejemplo: espinacas o tomates crudos) poner mucha atención a las sensaciones que muestra su cuerpo.



# TACTO (DÍA 5)

## IDENTIFICAR TEXTURAS

- Buscar en casa un mínimo de 15 texturas diferentes (palpando y sintiendo diversos objetos)
- Trata de identificar de que objeto se trata
- De ser posible realiza el ejercicio en compañía de algún familiar, si no posteriormente describe a un miembro de tu familia como te sentiste con el ejercicio.



# IDENTIFICO MIS SENTIMIENTOS

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Es aquello que sentimos, cuando percibimos algo o a alguien.

Son universales y comunes a todas las culturas. Sus manifestaciones también tienen patrones de comportamiento semejantes a todos los individuos (<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/>)



# IDENTIFICO MIS SENTIMIENTOS

Se puede decir que las emociones tienen 3 funciones principales:

- **Función adaptativa:** prepara al organismo para la acción siendo ésta una de las más importantes. Gracias a esta capacidad podemos actuar eficazmente.
- **Función social:** expresan nuestro estado de ánimo y facilitan la interacción social para que se pueda predecir el comportamiento. Además de la expresión oral, cobra mucha importancia la comunicación no verbal que se refleja, en muchas ocasiones, de manera inconsciente.
- **Función motivacional:** existe una relación entre motivación y emoción ya que ambas se retroalimentan. Cualquier conducta motivada produce una reacción emocional, a la vez que cualquier emoción impulsa la motivación hacia algo.

(<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/>)

# IDENTIFICO MIS SENTIMIENTOS

- **DÍA 1.**- Lectura y análisis de personajes (anagrama)



## sentimientos

Imagen extraída de [https://encuentra.com/familia\\_y\\_actualidad2/la-importancia-de-validar-las-emociones-y-los-sentimientos/](https://encuentra.com/familia_y_actualidad2/la-importancia-de-validar-las-emociones-y-los-sentimientos/)

- **DÍA 5.**- Collage de emociones



# **DÍA 1.- Lectura y análisis de personajes (anagrama)**

- Lee con atención la historia del anexo 1

**El paraíso que no fue. Por Julio Casati.**

- Escribe que sentimientos identificas en el texto

- Contesta ¿Que sentiste al leer el texto?  
¿por qué?

- Resuelve el Anexo 2





# DÍA 2

## Botella de colores

**Ejercicio 1.-** De ser posible, observa los primeros 5 minutos de la película “Intensamente”, si gustas verla completa esta bien.

**Ejercicio 2.-** En un vaso o botella transparente colocarás de manera diaria un papel de diferente color según la emoción que más hayas sentido a lo largo del día (alegría-amarillo, tristeza-azul, temor-morado, verde-desagrado y rojo-ira) éste ejercicio deberá realizarse por un mínimo de un mes



# DÍA 3

## Dominó de sentimientos

### DOMINÓ DE SENTIMIENTOS Y SUS CAUSAS

Une las piezas del dominó del anexo 3 hasta que no quede ni una sola ficha (En caso de que no puedas completarlo piensa en las razones que te hacen sentir esas emociones y no otra)



# DÍA 4

## Mapa de Emociones

- En una hoja dibujar el contorno de una persona
- A lo largo del día prestar atención a las emociones que siento y ubicar que partes de mi cuerpo son las que reaccionan más ante dicha emoción, de ser posible inmediatamente después ilumina en la hoja la parte del cuerpo que identificaste (alegría-amarillo, tristeza-azul, temor-morado, verde-desagrado y rojo-ira)
- Al final del día revisa el dibujo y piensa en las sensaciones que te provoca cada emoción.



# DÍA 5

## Collage

### COLLAGE DE EMOCIONES

- Busca en revistas o alguna fuente que puedas recortar rostros que expresen las diversas emociones que hemos visto a lo largo de la semana
- Pega los recortes en una hoja, divídela en 5 secciones y en cada una de ellas coloca los recortes que correspondan a cada emoción.
- Si no tienes fuentes donde recortar dibújalo



# IDENTIFICAR MIS SENTIMIENTOS

Un sentimiento es la suma de emoción + pensamiento, por lo que su base es cognitiva con un componente subjetivo, es decir, los sentimientos se deben a las evaluaciones, interpretaciones y atribuciones que hacemos de nuestros sucesos internos y externos.

Según el biólogo Humberto Maturana, una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento. (<https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/> )

# IDENTIFICO MIS SENTIMIENTOS

- Sentimientos
- Aptitudes
- Valores
- Actitudes
- Autoestima



# IDENTIFICACION DE MIS SENTIMIENTOS

## APTITUDES

Aptitud es la habilidad o postura que posee una persona o cosa para efectuar una determinada actividad o la capacidad y destreza que se tiene para el desarrollo y buen desempeño de un negocio, industria, arte, deporte, entre otros.

La palabra aptitud proviene del latín aptus que significa “capaz para”.

(<https://www.significados.com/aptitud/#:~:text=Aptitud%2C%20como%20ya%20se%20mencion%C3%B3,se%20tienen%20para%20hacer%20algo> )

De ahí la importancia que podemos dar al hecho de considerarnos aptos para alguna acción lo cual interfiere drásticamente en nuestros sentimientos.



# **APTITUDES**

## **DÍA 6**

### **ACERTIJOS Y ADIVINANZAS**

- Cada integrante de la familia deberá escribir 5 acertijos o adivinanzas y el primero que los resuelva gana.
- La persona que ganó puede elegir una actividad en la que los demás miembros de la familia participen (siempre cuidando la integridad de cada uno de los participantes) desde ver una película hasta un quehacer del hogar o alguna manualidad.



# APTITUDES

## DÍA 7

### Rompecabezas

- En compañía de tu familia recorta y arma el rompecabezas del anexo 4. Primero pégalo en un cartón delgado.
- Cuando hayan concluido reflexiona en lo siguiente:
  - Les resultó fácil o difícil ponerse de acuerdo en como armar el rompecabezas
  - Si tuvieron algún conflicto o un momento en el que te sentiste incómodo ¿Cómo lo resolviste? Si decidiste no hacer nada ¿Porqué?
  - ¿Qué entendiste tú y quienes te ayudaron a armar el rompecabezas de la frase que se formó?
  - Si no lograron armarlo ¿Porqué? ¿Cómo se sintieron con ello?

# APTITUDES

## DÍA 8

### COCINANDO CON AMOR

- Deberás elegir un día que no estés muy ocupado para trabajar esta actividad.
- En compañía de un familiar pónganse de acuerdo en un platillo que les gustaría preparar juntos (en los anexos se incluye una receta como opción) anexo 5.
- Cuando estén preparando el alimento es importante que se pongan de acuerdo en **hacer un esfuerzo por no molestarse ni sentirse presionados, en esto justamente consiste la actividad**
- Comenta con tu familiar como te sentiste al preparar el platillo y permite que él también lo exprese.

# APTITUDES

## DÍA 9

### LANZAR

- Solicitar por lo menos a un miembro de tu familia jugar durante 10 minutos a lanzar un pequeño costal (15cm x 15cm aprox.) de tela lleno de semillas.
- Ambos acuerdan si van a lanzar con la mano derecha o izquierda ya que con la otra mano deberán cachar (sujetar) el costal cuando se le lanzan.
- Cuando alguien no logra atrapar el costal el otro jugador puede realizar una pregunta personal al otro jugador con la finalidad de conocerlo mejor. Cabe mencionar que las preguntas no pueden ser ofensivas o intrusivas.

# APTITUDES

## DÍA 10

### EXPERIMENTOS EN CASA

- Lee los materiales que necesitas para realizar este experimento en el anexo y prepáralo colocando todo en un mismo sitio.
- Ahora deberás seguir las indicaciones paso a paso como las menciona el anexo 6.
- Prueba tu experimento.
- Contesta las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al realizarlo?

¿Invitaste o te hubiera gustado invitar a alguien más para que lo observara? ¿Por qué?

# IDENTIFICACION EMOCIONES (VALORES)

## ¿Qué son los valores humanos?

Cuando hablamos de **valores del ser humano**, nos referimos al **conjunto de normas que facilitan la armonía y la convivencia en la sociedad**. Estas normas son válidas en un tiempo y un una época determinada y son parte del desarrollo humano ya que fueron surgiendo meDÍAnte su crecimiento, humanización y la conquista por la libertad. Se trata de valores que han aparecido como resultado del esfuerzo de las personas por conquistarse a sí mismas y por el amor hacia los demás.

(<https://conceptodefinicion.de/valores/>)



# IDENTIFICACION EMOCIONES (VALORES)

Los valores del ser humano se pueden clasificar por **su naturaleza y características**. Según el conocimiento filosófico, los principales tipos de valores son los siguientes:

- Valores morales**. El objetivo de los valores morales es la persecución de la virtud, de lo que está bien y lo que no.

- Valores religiosos**. Están determinados por las distintas religiones y normalmente suelen basarse en conceptos de bondad, fe y sacrificio.

- Valores humanos**. Aquellos valores propios de las personas y su naturaleza. Su objetivo principal es mejorar la convivencia y fomentar la empatía.

- Valores universales**. Son aquellos valores del ser humano que se puede aplicar a todas las sociedades, culturas, estatus económico y religión. La tolerancia y el respeto, por ejemplo, son dos tipos de valores universales. (<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-actitudes> )

# IDENTIFICACION EMOCIONES (VALORES)

- **Valores estéticos.** Tienen como objetivo la propia belleza y el gozo de la armonía, estos valores se aplican sobre todo en el arte y la expresión creativa.
- **Valores intelectuales.** Este tipo de valores ponen su foco en la búsqueda del conocimiento y de la verdad.
- **Valores físicos.** Siguiendo la teoría de [la pirámide de Maslow](#), este tipo de valores del ser humano están enfocados a mantener un cierto nivel de bienestar y salud física, evitando así, estados de enfermedad o debilidad.
- **Valores sociales.** Los valores sociales son aquellos que están reconocidos por una cultura o sociedad y cuyo objetivo es fortalecer los vínculos humanos.
- **Valores afectivos.** Son aquellos relacionados con el amor, el cariño y el placer interpersonal.
- **Valores económicos.** Estos tienen como objetivo la búsqueda de estabilidad monetaria y conseguir más ganancias económicas. Entre este tipo de valores, nos encontramos con los **empresariales** y **profesionales.** (<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-actitudes> )

**IDENTIFICACION**

**EMOCIONES**

**(VALORES)**

**Los valores** posibilitan la **determinación de nuestras prioridades**, y ayudan a encaminar la vida del ser humano a una autorrealización; estas creencias permiten elegir al hombre entre una situación u otra, o entre una cosa u otra. (<https://conceptodefinicion.de/valores/> )

Por lo tanto cada persona cuenta con una lista personal de valores la cual es difícil(no imposible) modificar pues forma parte de nuestro estilo de vida.



# IDENTIFICO MIS EMOCIONES (VALORES) DÍA 1

- Lee con atención el siguiente cuento del anexo 7, identifica los personajes, puedes subrayarlos con color diferente.
- Posteriormente completa la tabla, en la primera columna escribe el nombre de cada personaje de la historia, en la segunda columna las ideas que los hacían actuar de esa manera, en la tercera escribe cuáles son los valores que consideras tiene ese personaje y por último en la cuarta coloca si estás de acuerdo o no con su forma de actuar.

PERSONAJE	EL PENSABA... Y ACTUÓ ASÍ..	ESTOS SON SUS VALORES	YO CREO QUE...
1...9			

# **IDENTIFICACION EMOCIONES (VALORES) DÍA 2**

- **Elabora una lista de valores personal mínimo 10**
- **Posteriormente contesta por cada valor que anotaste la siguiente pregunta ¿Por qué es importantes para mí?**
- **Puedes apoyarte de la lectura del anexo 8 para conocer más acerca de algunos valores.**

# **IDENTIFICACION EMOCIONES (VALORES) DÍA 3**

- Resuelve la sopa de letras del anexo 9.
- Cuando ya hayas identificado las palabras escribe para qué crees que sirve cada uno de esos valores.

# IDENTIFICACION MIS

## EMOCIONES

### (VALORES) DÍA 4

- En un momento en el que puedas reunirte con tu familia propón la actividad de jugar “mentiroso”
- Se trata de decir tres cosas que te describan, pero solo dos de ellas deberán ser ciertas, la otra es mentira
- Los demás miembros de la familia deberán de tratar de identificar cuál de ellas no es cierta
- Solamente se realizará una ronda por lo que es importante pensar muy bien esas tres cosas que dirás que te describen.
- Si aciertan debes indicarlo, pero si no puedes dejarlos con la duda
- Una vez concluida la ronda deberán analizar como se sintieron con esta actividad ¿me costó trabajo pensar en las características que iba a mencionar? ¿Por qué? ¿Fue fácil mentir? ¿Por qué? ¿Cuando compartí mis características qué sentí? ¿Acertaron en indicarme la mentira? ¿Eso qué me hace sentir? ¿qué de positivo me puede dejar esta actividad?

# **IDENTIFICACION EMOCIONES (VALORES) DÍA 5**

## **LOTERÍA DE VALORES**

**Ponte de acuerdo con tus familiares y Jueguen lotería como lo hacen de forma tradicional, pero con apoyo del anexo 10**

**Intenten dar algún “grito que identifique cada carta cuando sea tu turno de cantar las cartas”**

**IDENTIFICACION MIS**

**EMOCIONES**

**ACTITUDES**

## **ACTITUD**

Es el comportamiento habitual que se produce en diferentes circunstancias. Las actitudes determinan la vida anímica de cada individuo. Las actitudes están patentadas por las reacciones repetidas de una persona. Este término tiene una aplicación particular en el estudio del carácter, como indicación innata o adquirida, relativamente estable, para sentir y actuar de una manera determinada.

Se trata de un aspecto determinante a la hora de llevar a cabo una acción y el tipo de emoción que genera dicha actividad o manera de interactuar ante una situación o estímulo concretos.

(<https://www.significados.com/actitud/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20la%20psicolog%C3%ADa%2C%20la%20actitud,reacciones%20repetidas%20de%20una%20persona.>)



# IDENTIFICACION MIS

## EMOCIONES

### (ACTITUDES) DÍA 1

- Observa la imagen del anexo 11 y colorea las mientras recuerdas alguna experiencia en que te hayas sentido así.
- Al concluir observa con atención el dibujo y trata de identificar las razones por las que decidiste iluminarlo de esa manera.
- Coloca un número progresivo a cada uno de los peldaños colocando el 1 al que consideres más frecuente en ti y 8 al que menos lo sea.
- Contesta la siguiente pregunta ¿Cómo te sientes al observar la numeración que colocaste?

**IDENTIFICACIONES**

**EMOCIONES**

**(ACTITUDES) DÍA 2**

Lee con atención el extracto del texto ¡Calla Cándida Calla! y posteriormente analízalo con la información que presenta el cartel contesta las siguientes preguntas ¿Cómo crees que se sienta Cándida antes de recibir la noticia de su viaje? ¿Por qué? ¿Crees que Cándida realmente estaba contenta siendo la “otra novia”? ¿Por qué? ¿Qué harías en el lugar de Cándida? ¿Por qué? ¿Consideras que la noticia de su viaje es realmente mala? ¿Por qué? ¿Si estuvieras en su lugar como tomarías la noticia del viaje?

Posteriormente observa la imagen del anexo 12 y elige una opción para ti



# **IDENTIFICAR MIS EMOCIONES (ACTITUDES) DÍA 3**

## **GANAR-PERDER**

**En ésta ocasión deberás elegir algún deporte o juego de mesa donde seas muy bueno y casi siempre ganes y otro en el que no te sientas muy apto y generalmente pierdas, cuando ya lo hayas elegido anótalos en la imagen del anexo 13 y complétala, si te es posible busca la oportunidad de jugar ambos para revivir cómo es que te sientes al practicarlos.**

# **IDENTIFICACION EMOCIONES (ACTITUDES) DÍA 4**

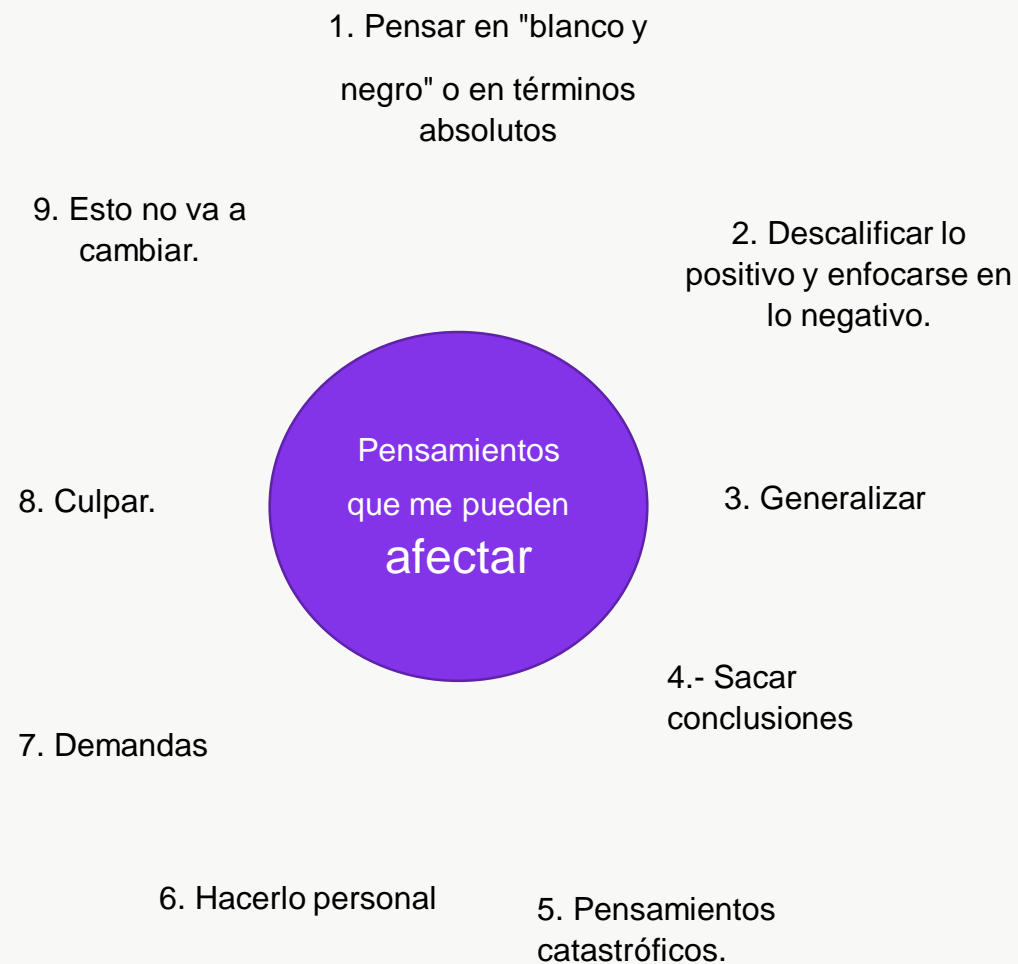
**Completa las frases de cada ilustración del anexo 14.**

**Posteriormente escribe en la parte inferior de cada imagen algo que te haya hecho reaccionar de una manera diferente a la que completó la frase.**

**Cuando termines lee el contenido de cada recuadro y piensa en cómo te puedes sentir reaccionando con una actitud positiva a los eventos o con una actitud distinta.**

# IDENTIFICAR MIS EMOCIONES (ACTITUDES) DÍA 5

Lee con atención el siguiente DÍAgrama



\*Basado en ABC de salud mental para tiempos difíciles, ATENTAMENTE.

# IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES (ACTITUDES) DÍA 5

- Responde: ¿Qué piensas de lo que leíste?
- A continuación lee las primeras 2 columnas del anexo 15 y llena el espacio destinado a los ejemplos con algo que en algún momento te haya sucedido, ya sea que tú lo hayas pensado, lo hayas escuchado o te lo hayan dicho.
- Al concluir lee la última columna y anota si el leerlas puede cambiar tu perspectiva en alguna situación ¿Por qué?

\*Basado en ABC de salud mental para tiempos difíciles, ATENTAMENTE.

# AUTOESTIMA

McKay y Fanning (1999), la autoestima se refiere al concepto que se tiene la propia valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre sí mismo ha recabado el individuo durante su vida. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidos, se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que se espera.

[https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis\\_daniela\\_st\\_einer.pdf](https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis_daniela_st_einer.pdf)



# AUTOESTIMA

➤ DÍA 1.-IDENTIFICANDO MIS CARACTERÍSTICAS

➤ DÍA 2.-¿SIGUIENDO PATRONES?

➤ DÍA 3.-OPCIONES PARA MÍ

➤ DÍA 4.-CONSTRUYENDO RECUERDOS

➤ DÍA 5.-CONSTRUYENDO METAS

Imagen extraída de <https://educanimando.com/12-consejos-oro-desarrollar-la-autoestima-nino/>



# AUTOESTIMA

## DÍA 1 IDENTIFICANDO

### MIS

## CARACTERÍSTICAS

- Con base en el trabajo realizado en semanas pasadas completa la siguiente tabla, es importante que por cada virtud escribas un defecto o cosa a mejorar.
- Mínimo 5 aspectos de cada columna.

VIRTUD	DEFECTO



# AUTOESTIMA

## DÍA 2 ¿SIGUIENDO

### PATRONES?

- En un cuaderno personal que puedas llevar siempre anota cada cosa que vayas descubriendo de ti: cómo me siento con esta persona, con este trabajo, cómo actúo, qué reacciones tengo...tengo ganas de...
  - Identifica si hay algo que se repite constantemente
  - Causa-Efecto ¿Piensa por qué suceden las cosas?
  - ¿Qué hago yo para permitir que pase?
  - Hay alguien que me haga reaccionar de forma exagerada
  - ¿Puedo hacer algo para modificar las cosas?
- \* Deberás realizarlo mínimo por un mes





# AUTOESTIMA

## DÍA 3 OPCIONES

### PARA MÍ

- Basándote en los ejercicios anteriores describe que actividades son las que te hacen sentir mejor y después de desarrollarlas no sientes algún tipo de sensación desagradable (culpa, enojo, incertidumbre, miedo, etc.)
- Posteriormente identifica cuales son las actividades que realizas y no te sientes bien con ellas.
- Ahora escribe algunas opciones con las que puedas sustituir las actividades que te hacen sentir mal y toma en cuenta que tenemos que hacernos responsables de nuestras propias creencias y desarrollar aquellas que son más favorables y adaptativas. Además hay algunas actividades que de manera inmediata no nos agradan mucho, pero que a largo plazo traen grandes beneficios (las actividades escolares por ejemplo) no puedes evitarlas, pero si puedes decidir sacar provecho de ellas.



# AUTOESTIMA

## DÍA 4 CONSTRUYENDO

### RECUERDOS

-En compañía de uno o varios de los familiares con los que vivas deberás revisar el contenido de algún álbum fotográfico familiar (en caso de no contar con las impresiones puede hacerlo con un dispositivo como el celular) o en caso de no contar con algún apoyo visual preguntar a diversos miembros de la familia cuáles han sido los momentos que más recuerda a lo largo de su vida, platicar con las personas acerca de los sucedido, su participación en los hechos, por qué fue tan importante como para recordarlo, etc.

- Elabora una lista de lo que recuerdes acerca de la plática que tuviste con tus familiares (incluir no sólo hechos sino sentimientos presentados)



# AUTOESTIMA

## DÍA 5 CONSTRUYENDO

### METAS

- Lee con atención la siguiente información.

Una meta o fin es el resultado esperado o imaginado de un sistema, una acción o una trayectoria, es decir, aquello que esperamos obtener o alcanzar mediante un procedimiento específico.

Las metas han de tener las siguientes características:

- Debe ser alcanzable.
- Debe ser observable.
- Debe darse en un tiempo finito.  
(<https://concepto.de/meta/#ixzz6YusTAe00>)

- Ahora construye una meta a largo plazo (10 años), dos a mediano plazo (1 año), tres a corto plazo (1 semana, 1 mes y 3 meses)



RECONOCIMIENTO A LOS

DEMÁS

**Goffman** Señala que en toda situación de interacción el individuo proyecta una definición de la misma de la cual forma parte importante su propia autodefinición; ésta tiene que ser revalidada por los otros partícipes en la misma. ([https://www.ecured.cu/Psicologia\\_Social#Teoria\\_De\\_la\\_Identidad](https://www.ecured.cu/Psicologia_Social#Teoria_De_la_Identidad))



# RECONOZCO A LOS

# DEMÁS



Imagen extraída de  
<https://www.elgrupoinformatico.com/tutoriales/como-buscar-una-persona-por-foto-t74134.html>



## Existencia



Imagen extraída de  
<https://progressus.com.co/emocional/como-trabajar-los-pensamientos-automaticos/>



## Pensamiento



Imagen extraída de  
[https://es.123rf.com/photo\\_37091096\\_ilustraci%C3%B3n-de-una-cabeza-aislada-establece-con-un-cerebro-y-un-coraz%C3%B3n.html](https://es.123rf.com/photo_37091096_ilustraci%C3%B3n-de-una-cabeza-aislada-establece-con-un-cerebro-y-un-coraz%C3%B3n.html)



## Sentimiento



# RECONOZCO A LOS DEMÁS DÍA 1 Y 2 EXISTENCIA

- En una reunión o lugar donde haya varias personas observa con atención durante 5 minutos las características físicas de cada persona.

- Posteriormente elige a una de ellas e intenta imaginar lo que mueve esa persona a hacer lo que hace y cómo lo hace.

Piensa en las dificultades que puede tener en su día a día, en cuales pueden ser sus miedos, sus alegrías, lo que le interesa o lo que no le gusta.

\* Basado en

<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIOS%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf>



# RECONOZCO A LOS DEMÁS DÍA 3 Y 4 PENSAMIENTOS

-Tomando en cuenta el ejercicio del día anterior recuerda a la persona que habías elegido y describe 5 cosas que tengas en común con ella, por ejemplo: igual que yo es una persona, igual que yo desea sentirse querida.

-Después de escribir las 5 oraciones responde ¿Cómo te sientes respecto a esa persona ahora? ¿Cambió en algo respecto al día anterior?

\* Basado en ABC de salud mental para tiempos difíciles, ATENTAMENTE



**RECONOZCO A LOS**

**DEMÁS DÍA 5**

**(permanente)**

**SENTIMIENTOS**

Elaborar un buzón de cartas (pueden ser cajas pequeñas forradas, botes de leche, bolsas de tela o cualquier material con que se cuente en casa) para cada integrante de la familia incluyendo al alumno y colocar el nombre de cada uno en su buzón, todos los buzones se colocarán en un punto de la casa accesible para todos con la finalidad de que todos puedan colocar cartas a cualquier miembro de la familia y también puedan tomar las cartas que hayan sido depositadas en su buzón. Solicitar a los integrantes de la casa que coloquen tantas cartas como deseen expresando a esa persona lo que piensan, sienten o solicitan de ella de manera respetuosa ya que la intención de la dinámica es poder expresarnos y ser escuchados.

\* Ésta actividad será permanente durante el tiempo de aislamiento voluntario.





# EMPATÍA

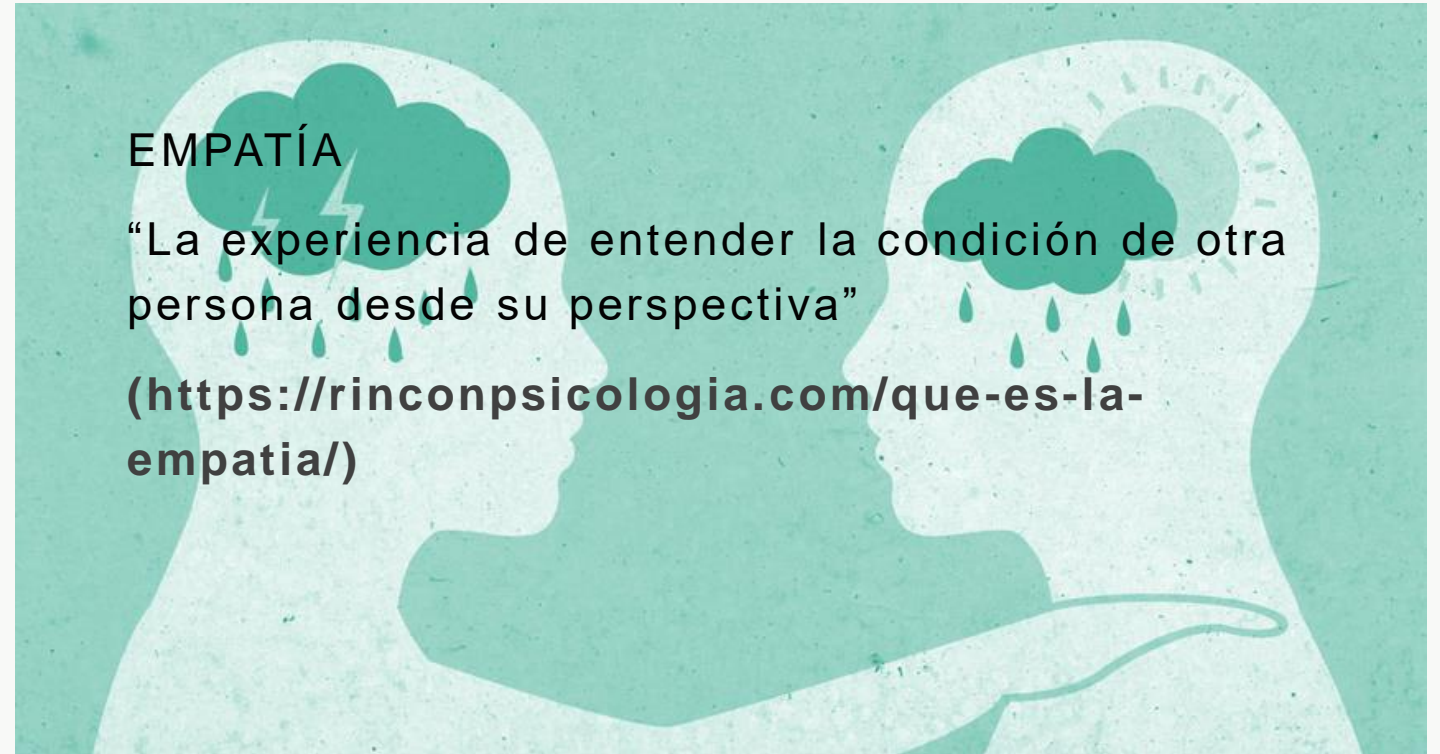


Imagen extraída de <https://rinconpsicologia.com/que-es-la-empatia/>

**Ser empático es poder entrar en el mundo del otro para entenderlo y ser capaz de salir de él para respetar tanto su opinión como la nuestra y así poder llegar a acuerdos.**



# EMPATÍA

La empatía no es meramente un sentimiento o un estado de ánimo, sino que está enraizada en fenómenos físicos concretos, medibles y que forman parte de nuestra naturaleza. La empatía tiene una profunda base neurológica.

Nuestro cerebro imita las respuestas que vemos en los demás, pero es capaz de mantener la división entre el dolor propio y el ajeno. De hecho, la empatía no solo requiere un mecanismo para compartir emociones, sino también para mantenerlas separadas. Si no fuera así, no nos conectaríamos emocionalmente, tan solo nos angustiaríamos. Y esa no sería una respuesta adaptativa.

([http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIO S%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIO%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf) )

# EMPATÍA

## UNA

## SEMANA

Cada que encuentres a una persona en el día procura preguntarte ¿Cómo se sentirá?

Posteriormente intenta mantener de manera consciente la siguiente conducta no verbal al menos por los primeros dos minutos que interactúes con esa persona.

- Postura: cabeza y cuerpo derecho, distancia prudente.
- Contacto visual: mirar de frente a la otra persona
- Gestos del cuerpo: relajado y moderado
- Expresión facial: de acuerdo a lo que siente y expresa.- seriedad, alegría, etc.
- Tono y volumen de la voz: pausado, firme, de acuerdo a lo que quiere comunicar

([https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi-spm52bbvAhVRJKwKHTodDEsQFjABegQIARAD&url=https%3A%2F%2Fenfermeriapsiquiatrica.jimdofree.com%2Fapp%2Fdownload%2F9132313869%2FComunicaci%25C3%25B3n%2B2017-2.pdf%3Ft%3D1499522321&usg=AOvVaw2q\\_YUboMcp-rbEW8ULHivs](https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi-spm52bbvAhVRJKwKHTodDEsQFjABegQIARAD&url=https%3A%2F%2Fenfermeriapsiquiatrica.jimdofree.com%2Fapp%2Fdownload%2F9132313869%2FComunicaci%25C3%25B3n%2B2017-2.pdf%3Ft%3D1499522321&usg=AOvVaw2q_YUboMcp-rbEW8ULHivs))

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

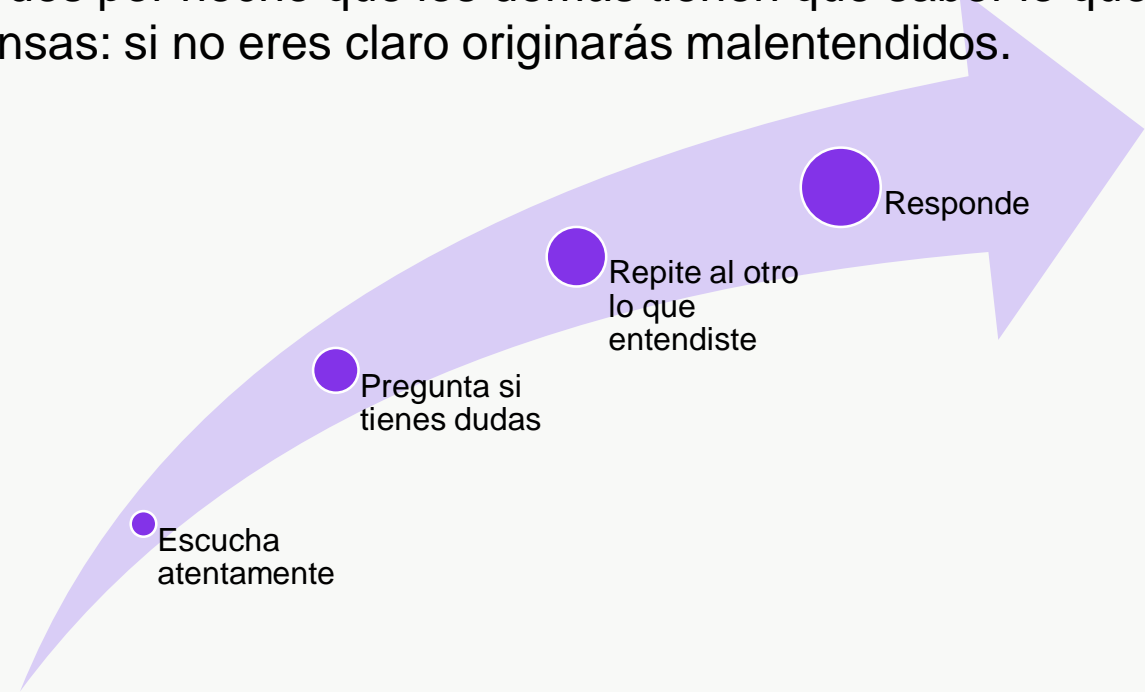
La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y pre verbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad (Mantilla, 2002; OMS, 1999) ([Redalyc.EMPATÍA, COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SEGUIMIENTO DE NORMAS. UN PROGRAMA PARA DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA VIDA](#)).



# COMUNICACIÓN ASERTIVA UNA SEMANA

Lee, reflexiona y copia la siguiente información en un pequeño papel que traigas a DÍARIO contigo y procura recordarlo cuando te encuentres interactuando con otra persona.

No des por hecho que los demás tienen que saber lo que piensas: si no eres claro originarás malentendidos.



Exprésate utilizando la primera persona, hablando de cómo te sientes o piensas, no criticando a la persona.

# FUENTES CONSULTADAS

1.[http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-2-tema-2-1](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-2-tema-2-1)

2.[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3834/27/TEMA%203\\_PROCESOS%20PSICOL%C3%93GICOS%20BASICOS.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3834/27/TEMA%203_PROCESOS%20PSICOL%C3%93GICOS%20BASICOS.pdf)

3.<https://www.divulgaciondinamica.es/blog/tipos-de-emociones/>

4.<https://www.encuentos.com/infantiles/cuentos-para-adolescentes/>

5.<https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/>

6.<https://www.significados.com/aptitud/#:~:text=Aptitud%2C%20como%20ya%20se%20mencion%C3%B3,se%20tienen%20para%20hacer%20algo.>

7.<https://siyocambiotodocambia.blogspot.com/2017/07/el-rompecabezas-de-la-vida.html>

# FUENTES CONSULTADAS

[8.https://www.psicologia-online.com/valores-humanos-definicion-lista-tipos-y-ejemplos-4230.html](https://www.psicologia-online.com/valores-humanos-definicion-lista-tipos-y-ejemplos-4230.html)

[9.https://conceptodefinicion.de/valores/](https://conceptodefinicion.de/valores/)

<https://www.significados.com/actitud/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20psicolog%C3%ADa%20la%20actitud,reacciones%20repetidas%20de%20una%20persona.>

[10.https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-actitudes](https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-actitudes)

[11.https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis\\_daniela\\_steiner.pdf](https://tauniversity.org/sites/default/files/tesis/tesis_daniela_steiner.pdf)

# FUENTES CONSULTADAS

[12.https://concepto.de/meta/#ixzz6YusTAe00](https://concepto.de/meta/#ixzz6YusTAe00)

[13.https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf)

[14.https://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa\\_Social#Teor.C3.ADas\\_de\\_la\\_identidad](https://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa_Social#Teor.C3.ADas_de_la_identidad)

[15.https://rinconpsicologia.com/que-es-la-empatia/](https://rinconpsicologia.com/que-es-la-empatia/)

[16.http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIOS%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/131862/1/EJERCICIOS%20DE%20AUTOCONOCIMIENTO%20Y%20EMPAT%C3%8DA-OMADO.pdf)

[17. https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf)



## ANEXO 1

### El paraíso que no fue

**Por Julio Casati.**

Era un lugar maravilloso para vivir. La ciudad era tranquila y segura. Sus habitantes amables.

En la costa se extendían grandes playas espectaculares donde las aguas eran limpias y cálidas, la arena fina, la brisa suave. A escasos metros de la costa vivía David. Pero él nunca había apreciado demasiado la belleza de aquel lugar, su obsesión siempre había sido viajar a aquella isla.

Desde su más tierna infancia su pasión era ir a la playa y contemplar la pequeña isla que se veía en el horizonte. Para él no había mayor placer que ver caer el sol sobre aquel pequeño trozo de tierra y soñar que algún día pisaría el islote. Siendo niño había pedido a sus padres que lo llevaran a la isla, pero no estaban muy dispuestos a hacerlo. Decían que era un lugar peligroso, que allí el mar estaba embravecido, que sus costas eran acantilados, el clima malo, la vegetación espinosa y sus gentes desagradables. Sus padres no entendían cómo alguien en su sano juicio querría ir allí.

Pero las palabras de sus padres no mermaron su deseo de conquista. Y así, con apenas seis años, David, intentó llegar a nado él sólo a esa extensión de tierra. Su aventura no resultó como él esperaba, pudiendo haber muerto ahogado de no ser por un pequeño bote que pasaba por allí. Años más tarde lo intentó de nuevo, esta vez con una pequeña barcaza, pero produciendo idénticos resultados que en su incursión anterior, había sido un fracaso.

Sus padres no sabían cómo quitarle esa estúpida idea de la cabeza, ya que tenían miedo de que un día su hijo perdiera la vida en un nuevo intento por pisar aquellas tierras; así que le prometieron que le pagarían un viaje a la isla cuando terminara sus estudios. Su obsesión pareció aplacarse. Pero en realidad David seguía yendo a escondidas a la playa para ver el atardecer mientras soñaba con el día en que vería aquel trozo de tierra.

Cada vez que mencionaba su deseo de viajar hasta allí lo trataban poco menos que de loco. La mayoría trataba de quitarle la idea de la cabeza y otros simplemente creían que hablaba en broma pues no entendían por qué nadie quería ir hasta allí. Durante una conversación con sus compañeros de universidad, David propuso hacer un viaje a la isla. Pero ninguno de sus amigos pareció entusiasmado con la idea, dándole razones parecidas a la de sus padres y decidiendo casi por unanimidad hacer el viaje a las montañas. David no entendía el porqué de la aversión hacia aquel lugar, y seguía yendo cada vez que podía a la playa para ver su preciada isla.

Cuando terminó sus estudios en la universidad, David no les pidió a sus padres el viaje prometido. Sabía que se negarían o por lo menos que les daría un disgusto, ya que ellos creían superado su deseo, atribuyéndolo a una de esas fases del crecimiento. Pero su sueño no estaba suspendido ni mucho menos. Los comentarios despectivos hacia la isla por parte de familiares y amigos, lejos de desalentar a David, habían despertado en él mayor deseo de descubrimiento.

¿Por qué todo el mundo odia ese pedazo de piedra anclado al mar?

Estaba decidido, iba a hacer aquel viaje. Pero no iba a pedir permiso, ni consejo, ni se lo iba a contar a nadie. Sería su secreto, no quería que nadie le arruinara el viaje. Era un viaje que debía hacer sólo.

Como cuando era niño, se echaría a la mar sin contar con compañía alguna. Pero esta vez no cometería las imprudencias de la niñez. Hacía tiempo que había estado ahorrando dinero para el viaje. Salía un barco cada tres días en dirección a la isla. No era un barco turista, ya que nadie viajaba a aquella isla por placer; sino un barco de carga. Había hablado con el capitán y se habían puesto de acuerdo en el precio. El único inconveniente sería que no podría volver a su casa hasta pasados tres días, pero esto no molestó en absoluto a David, sino más bien lo contrario dándole de este modo la posibilidad de conocer un poco más la isla.

Y llegó el día esperado, subió a ese barco y emprendió el camino a esa isla, su isla. Al llegar, David pudo comprobar con sus propios ojos que todo lo que le habían contado sobre ella era absolutamente cierto. Conforme se acercaba el clima había empeorado, las olas eran más furiosas y las nubes más negras. Pudo comprobar que no había una sola playa en toda la isla sino que estaba rodeada de acantilados. La ciudad estaba sucia, los edificios altos en su mayoría eran feos y estaban poco cuidados. La gente con las que se cruzó parecía malhumoradas, y maleducadas, caminando sin atender a nada más que a ellos mismos. Además, al bajar del barco le habían recomendado que tuviera cuidado con su cartera pues había muchos ladrones por los alrededores.

Ahora, mientras esperaba a que saliera nuevamente el barco en dirección a su casa estaba satisfecho con el viaje que acababa de realizar. Ciertamente que aquella isla era el peor lugar del mundo. Pero gracias a su empeño, había visto como era un amanecer en su patria desde aquella isla. Sin duda el espectáculo más lindo del mundo. Y es que ese viaje le había hecho valorar lo que ya tenía y nunca supo apreciar... Que vivía en el paraíso. Fin. (1)(<https://www.encuentos.com/cuentos-para-adolescentes/el-paraiso-que-no-fue/>)

## ANEXO 2

### ENTRE PALABRAS Y EMOCIONES

Resuelve los siguientes anagramas

- o r a s i p a \_\_\_\_\_
- a e g i l r a \_\_\_\_\_
- a m r o e m n r \_\_\_\_\_
- o e j n o \_\_\_\_\_
- r o l a v a r \_\_\_\_\_
- e z i t a r s t \_\_\_\_\_
- o s c a f h i t e \_\_\_\_\_
- r e o m t \_\_\_\_\_
- r e s o g a d a d a \_\_\_\_\_

ANEXO 3

ALEGRÍA	Cuando rompen algo que les presté
---------	-----------------------------------

ALEGRÍA	Cuando pierdo algo que me gustaba
---------	-----------------------------------

TRISTEZA	Mis amigos me organizan una fiesta
----------	------------------------------------

TRISTEZA	Me culpan de algo que no hice
----------	-------------------------------

ENOJO	Me toca hacer la limpieza de la mascota
-------	---

ENOJO	Si pierde la final mi equipo favorito
-------	---------------------------------------

TEMOR	Fallece un ser querido
-------	------------------------

TEMOR	Comer mi postre favorito
-------	--------------------------

DESAGRADO	Pasar a exponer en una ceremonia
-----------	----------------------------------

DESAGRADO	Presentar un examen sorpresa
-----------	------------------------------

#### ANEXO 4 (2)



Imagen extraída de <https://psicologiaparatusalud.wordpress.com/2018/04/23/esperanza-y-desesperanza/>

#### ANEXO 5

##### **Pollo crujiente.**

##### Ingredientes:

- 1 o 2 pechugas de pollo.
- Hojuelas de maíz (corn flakes)
- 2-3 huevos.
- Harina.
- Aceite.
- Sal.

##### Preparación:

- Calcula los cereales que puedes necesitar para cubrir el pollo y machácalos (desarmalos). Puedes meterlos en una bolsa y aplastarlos con las manos. Ten en cuenta que deben quedar trocitos enteros, no polvillo de cereal.
- Corta las pechugas de pollo en filetitos. Añade una pizca de sal por ambos lados.
- Uno a uno, reboza los filetes en harina y sacúdelos bien para que se desprenda la sobrante.
- Bate los huevos.
- Pasa el pollo enharinado por huevo y a continuación por los cereales.

Fríelos en aceite caliente <sup>(3)</sup> <https://www.mundoprimeria.com/blog/cenas-faciles-ninos.html>

## ANEXO 6

### ¿Qué tal si fabricas una LÁMPARA DE LAVA?

#### Necesitas:

- Agua
- Aceite de girasol (o cualquier otro aceite vegetal)
- Colorante del color que te guste (rojo, verde, azul...)
- Pastillas efervescentes (sí, como esas tan famosas que se usan para aliviar los resfriados o bajar la fiebre).
- 1 vaso grande o un bote de cristal
- 1 teléfono móvil.

#### Pasos a seguir:

Echa agua en el vaso hasta poco menos de la mitad. A continuación, con cuidado, añade aceite hasta que falten un par de centímetros para llegar al borde. Tal y como se ha visto en el experimento anterior, por sus **diferentes densidades y polaridades** estos dos líquidos no se mezclan. Deja reposar unos minutos.

Añade unas gotas de colorante y remueve despacio para que se diluyan en el agua. Seguidamente, enciende la linterna de un teléfono móvil y colócala sobre una mesa iluminando hacia arriba. Asegúrate de que el vaso está seco por fuera y ponlo sobre la luz. Baja al máximo la luz de la habitación. (3) <https://www.mundoprimary.com/ciencia-para-ninos/mejores-experimentos-caseros-faciles-divertidos-ninos.html>

## ANEXO 7

### EL BURRITO ALBINO

AUTORÍA Claudia Mariel Corallini

Gaspar era un burrito muy simpático y divertido. No le temía a nada ni a nadie. Tenía un carácter jovial, alegre, era especial, diferente a los demás burritos. Por ser diferente todos los animales lo miraban con desconfianza, y hasta con temor. ¿Por qué era diferente? Cuando nació era totalmente de color blanco; sus cejas, sus ojos, sus uñas, el pelaje, el hocico, todo era blanco. Hasta su mamá se sorprendió al verlo. Gaspar tenía dos hermanos que eran de color marrón, como todos los burritos. Su familia a pesar de todo, lo aceptó tal cual era. Gaspar era un burrito albino. A medida que fue creciendo, él se daba cuenta que no era como los demás burros que conocía. Entonces le preguntaba a su mamá por qué había nacido de ese color. Su mamá le explicaba que el color no hace mejor ni peor a los seres, por ello no debía sentirse preocupado. - Todos somos diferentes, tenemos distintos colores, tamaños, formas, pero no olvides, Gaspar, que lo más importante es lo que guardamos dentro de nuestro corazón, le dijo su mamá. Con estas palabras, Gaspar se sintió más tranquilo y

feliz. Demostraba a cada instante lo bondadoso que era. Amaba trotar alegremente entre flores, riendo y cantando. Las margaritas al verlo pasar decían: - ¡Parece una nube que se cayó del cielo, o mejor un copo de nieve cayendo sobre el pastizal, o una bola de algodón gigante! Las rosas, por su lado opinaban: - ¡es la luna nueva que cayó a la tierra y no sabe volver! Cuando Gaspar salía de paseo por los montes, las mariposas salían a su encuentro, revoloteando a su alrededor, cual ronda de niños en el jardín; los gorriones, lo seguían entonando su glorioso canto. Gaspar se sentía libre y no le importaba que algunos animales se burlaran de él. De repente llegó a un arroyo y mientras bebía agua, los sapos lo observaban con detenimiento y curiosidad y se preguntaban: - ¿Y este de donde salió?, ¿Será contagioso, un burro color blanco?, ¿o será una oveja disfrazada de burro? Siguió su paseo, y en el camino se encontró con un zorro que le dijo: - Burro, que pálido eres, deberías tomar sol para mejorar tu aspecto.

- Yo tomo luna, por eso soy blanco, me lo dijo un cisne que nadaba en la laguna, respondió el burrito inocentemente. - ¡Qué tonto eres! Jajaja, eso de tomar luna, es muy chistoso, jajaja, se burlaba el astuto zorro. Gaspar no entendía donde estaba el chiste, porque él se creyó eso de tomar luna. Siguió su camino, pensando en lo que le había dicho el zorro. Entonces decidió recostarse sobre la fresca hierba bajo el intenso sol de verano. Transcurrieron unas horas en las cuales, Gaspar, se había quedado dormido. Después de un rato se despertó, tan agobiado y muerto de calor que corrió a refrescarse en la laguna. Cuando salió del agua, observó su imagen reflejada en ella y una triste realidad, su pelaje seguía blanco como siempre. El cisne lo había engañado. Los cisnes que lo miraban se reían de él. - Que tonto eres, ¿crees que poniéndose al sol su pelaje cambiará de color?, se burlaban. Gaspar siguió su camino, y de repente encontró frente a sus ojos, un paisaje muy bello que lo dejó atónito. Se encontró en su lugar, su mundo. Todo era blanco, como él. Se metió más y más, y empezó a reír y reír. Estaba rodeado de jazmines, por acá, por allá, más acá, mas allá, todo blanco y con un aroma embriagador. - Gaspar, ¿Qué vienes a hacer por aquí?, le preguntaron los jazmines. - Aparecí de casualidad, no conocía este sitio, le contestó Gaspar.

- Cuando te vimos de lejos supimos que eras vos. Oímos hablar de vos, los gorriones y las mariposas nos contaron tu historia. No debes sentirte triste por tu aspecto, míranos a nosotros, deberíamos sentirnos igual, y sin embargo tenemos algo que nos identifica, que no se ve pero se siente, es el hermoso perfume que emanamos, que es único y hace que todos los días nos visiten cientos de mariposas y pájaros, tan bellos como nunca vimos. Comparten todo el día con nosotros y no les importa si somos blancos o de otro color. Tú también tienes algo que es más importante que tu color, que se percibe. Es tu frescura, tu bondad y alegría. Cualidades que hacen que tengas muchos amigos verdaderos. Debes aceptarte tal cual eres, para que te acepten los demás, le animaron los jazmines. Gaspar, recordó las palabras de su mamá. Desde ese día se aceptó como era, y cosechó muchos más amigos que no lo miraban por su aspecto, sino por lo que guardaba en su gran corazón.

(4) <https://www.guiainfantil.com/1430/cuento-infantil-el-burrito-albino.html>

## ANEXO 8

### Ejemplos de valores

1. Alegría: tener la alegría como valor implica una actitud positiva incluso ante las situaciones negativas de la vida.
2. Altruismo (generosidad): el altruismo como valor se ve reflejado en la búsqueda desinteresada de la felicidad del otro.
3. Aprendizaje: la capacidad de aprender no sólo permite mejorar se a uno mismo y desarrollar nuevas habilidades, sino que también tiene como base el respeto por el saber de otros.
4. Autodominio: considerar el autodominio como un valor implica desarrollar la capacidad de controlar los propios impulsos. Esto puede ser beneficioso para los demás cuando los propios impulsos son agresivos o negativos en cualquier otro sentido.
5. Autonomía: quienes consideren que la autonomía es un valor, intentarán valerse por sí mismos y logrando la capacidad de tomar decisiones sin depender de otros (independencia). La autonomía está asociada a la libertad.
6. Capacidad: tener capacidad o competencia es haber desarrollado ciertas habilidades. Se considera un valor para elegir a participantes de determinadas tareas grupales, incluyendo trabajos. Las capacidades se desarrollan a través del aprendizaje y la superación.
7. Caridad: compartir lo que uno tiene y a otros le falta. La caridad no sólo se expresa a través de lo material, sino que puede compartirse tiempo, alegría, paciencia, trabajo, etc. Por eso, no es necesario tener muchos recursos materiales para ser caritativo.
8. Colaboración: participar de esfuerzos colectivos sin tener en cuenta el beneficio personal e individual sino el beneficio para todo el grupo o la comunidad.  
Colaboración de equipo. Paracaidismo.
9. Compasión: tener la compasión como valor implica no sólo ser consciente del sufrimiento ajeno, sino también evitar juzgar duramente las faltas ajenas, considerando las limitaciones y debilidades que llevaron a cometerlas.
10. Empatía: es la capacidad de comprender los sentimientos y pensamientos ajenos, la situación por la que pasan otras personas aunque sea diferente a la propia.
11. Esfuerzo: la energía y trabajo involucrado en alcanzar objetivos. Está asociado a la perseverancia.
12. Felicidad: la actitud que apunta al disfrute de la vida. Tomarla como valor en lugar de objetivo o de estado que depende de las circunstancias, permite apuntar a esa actitud a pesar de la situación de cada persona.
13. Fidelidad: puede considerarse un valor como la predisposición de seguir los compromisos seguidos con una persona, una serie de principios, una institución, etc.
14. Franqueza: es la expresión de la sinceridad.
15. Justicia: considerar la justicia como valor es buscar que cada uno reciba lo que merece.
16. Honestidad: quien tiene como valor la honestidad no sólo evita la mentira sino que también su conducta es congruente con lo que dice y piensa. La honestidad está asociada a la integridad.
17. Independencia: la capacidad en diferentes aspectos de la vida de accionar y pensar sin depender de otros.
18. Integridad: la rectitud, la coherencia con los propios valores.
19. Gratitud: reconocer a quienes nos han prestado ayuda o nos han beneficiado, incluso involuntariamente.
20. Colaboración. Escaladores.

21. Lealtad: es el desarrollo de un sentido de responsabilidad ante las personas y los grupos a los que pertenecemos.
22. Misericordia: es la actitud que lleva a compadecerse del sufrimiento ajeno.
23. Optimismo: el optimismo permite observar la realidad considerando las posibilidades y aspectos más favorables.
24. Paciencia: la capacidad no sólo de esperar sino también de comprender las debilidades propias y ajenas.
25. Perseverancia: es la capacidad de continuar esforzándose a pesar de los obstáculos. Está asociada a la paciencia, pero requiere una actitud más activa.
26. Prudencia: quienes consideran que la prudencia es un valor, tienen en cuenta las consecuencias de sus actos antes de llevarlos a cabo.
27. Puntualidad: la puntualidad puede considerarse un valor porque es una forma de cumplir con lo pactado con otras personas. Está asociada al respeto y a la responsabilidad.
28. Responsabilidad: cumplir con las obligaciones aceptadas.
29. Sabiduría: la sabiduría puede tenerse como valor a alcanzar, ya que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Es el conjunto de conocimientos amplios y profundos que se van adquiriendo gracias al estudio y la experiencia.
30. Superación: quienes tienen la superación como valor intentan mejorarse a sí mismos en diferentes aspectos de la vida, incluyendo la capacidad de ser coherentes con sus propios valores. La superación está asociada al aprendizaje.
31. Sacrificio: si bien la capacidad de sacrificio depende del altruismo y de la solidaridad, al mismo tiempo los excede. El sacrificio no es sólo compartir o colaborar, sino perder algo propio y necesario por el bien de otros.
32. Sencillez: la sencillez es no buscar lo superfluo.
33. Sensibilidad: es la capacidad de conectarse con los sentimientos propios y ajenos. La sensibilidad también puede estar asociada a la capacidad de conectarse con el arte en sus diferentes formas.
34. Tolerancia: tener la tolerancia como valor implica aceptar las opiniones y actitudes de otros, incluso si van en contra de los propios valores.
35. Servicio: el servicio puede considerarse un valor como la capacidad de estar disponible para otros y serles útil.
36. Sinceridad: expresar los propios sentimientos y pensamientos como son realmente.
37. Solidaridad: implica involucrarse en problemas de otros, colaborando con la solución. Por eso está asociada a la colaboración.
38. Voluntad: es la actitud de intentar hacer determinadas cosas o lograr determinados objetivos.
39. Respeto: es la capacidad de aceptar la dignidad de otros. En algunos casos, el respeto está asociado a la sumisión o la distancia. (5) <https://www.ejemplos.co/35-ejemplos-de-valores/#ixzz6XT6YnO64>



## ANEXO 9 (6)

<http://civalomahermosa.blogspot.com/2019/09/sopa-de-letras-de-los-valores.html>

BUSCA EN LA SOPA DE LETRAS PALABRAS RELACIONADAS CON LOS VALORES

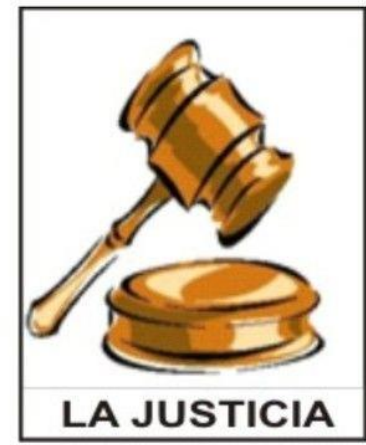
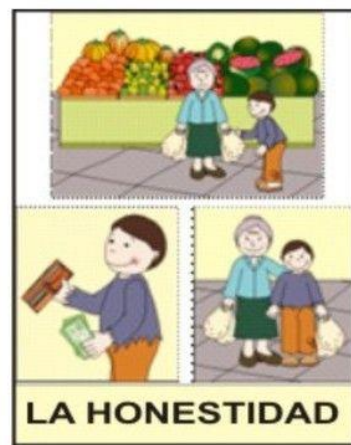
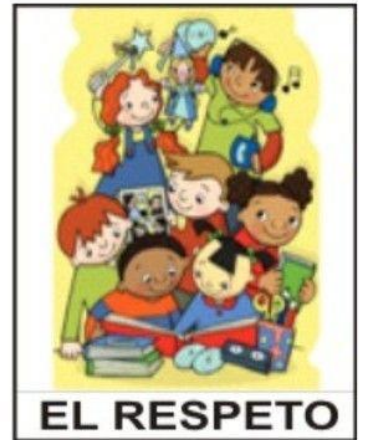
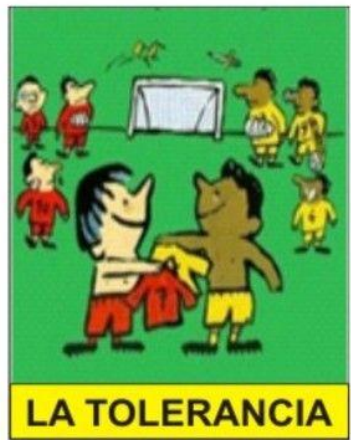
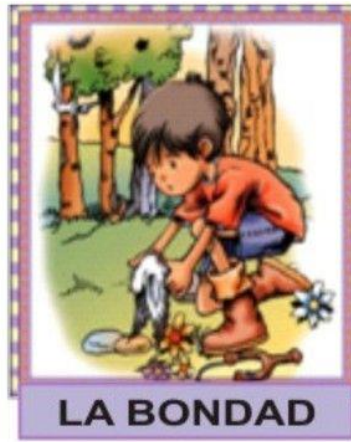
D	A	D	I	T	S	E	N	O	H	G	G	B	G	S	S	R	A	A	H
A	K	B	G	D	S	D	A	D	I	N	G	I	D	M	O	V	M	F	U
M	B	O	Y	W	S	R	Y	B	P	P	B	A	P	Z	L	Q	O	E	E
I	C	T	Q	L	D	E	E	Q	U	I	D	A	D	Q	I	J	R	C	I
S	Q	O	U	U	I	Q	V	O	O	S	Z	V	B	W	D	C	F	T	J
T	V	C	N	Z	S	K	C	D	T	O	O	G	O	L	A	I	D	O	J
A	J	C	S	V	C	N	N	P	Q	E	A	D	I	X	R	O	A	H	W
D	A	D	I	L	I	B	A	S	N	O	P	S	E	R	I	D	S	R	A
H	C	B	E	D	P	V	U	O	A	Z	L	S	M	T	D	A	E	C	I
S	I	X	W	X	L	B	E	T	J	I	E	K	E	A	A	T	R	S	C
M	M	S	P	C	I	C	L	N	U	A	L	T	D	R	D	R	T	R	N
D	L	R	M	D	N	P	V	A	C	A	B	I	W	G	B	E	I	I	A
W	E	H	Y	U	A	T	V	A	U	I	R	A	M	X	D	B	V	L	R
A	A	I	C	I	T	S	U	J	L	E	A	C	R	A	I	I	I	D	E
V	L	G	X	W	R	V	D	O	C	O	U	R	C	T	F	L	D	G	L
Q	T	T	I	A	U	O	B	N	D	T	R	D	Y	Q	S	E	A	N	O
X	A	T	H	G	G	S	I	I	I	P	S	E	E	M	O	U	D	C	T
A	D	V	C	C	Q	S	C	X	T	C	D	B	S	Y	O	I	Z	F	D

AFECTO ASERTIVIDAD DIGNIDAD FAMILIA LEALTAD RESPETO  
 AMISTAD CONVIVENCIA DISCIPLINA HONESTIDAD LIBERTAD  
 AMOR DIALOGO EQUIDAD JUSTICIA PAZ SINCERIDAD  
 SOLIDARIDAD TOLERANCIA TRABAJO VALORES **RESPONSABILIDAD**



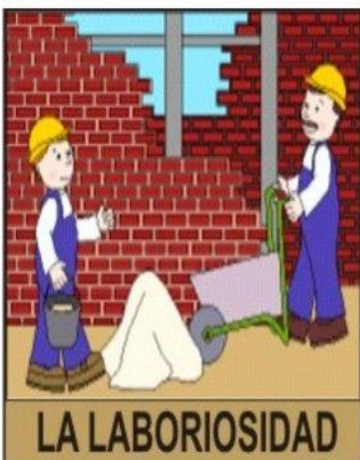
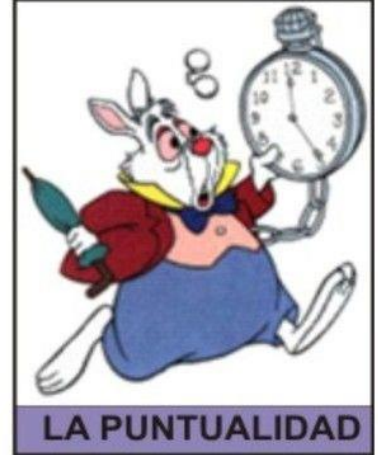
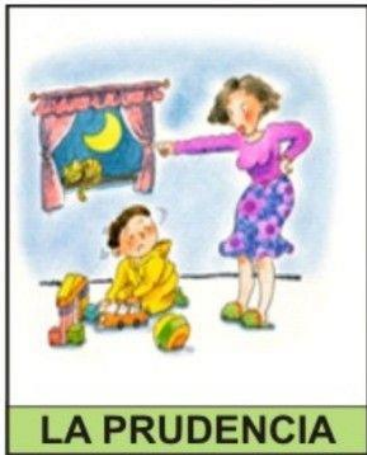
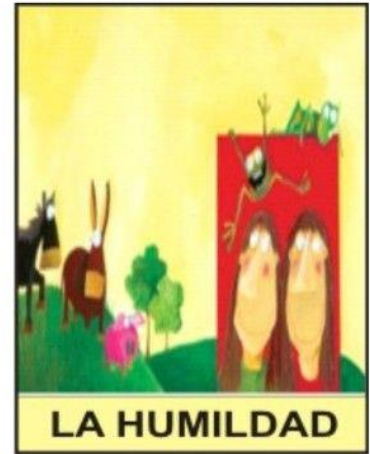
# LOTERÍA DE VALORES

# TABLA 1



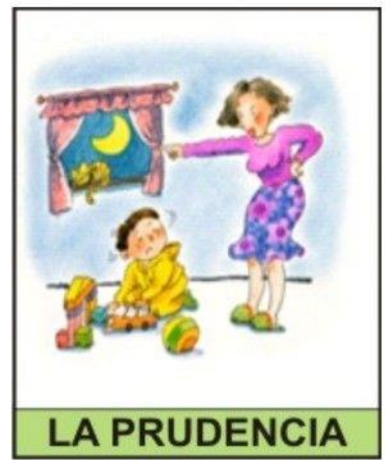
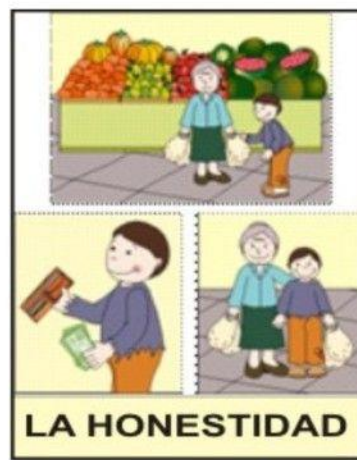
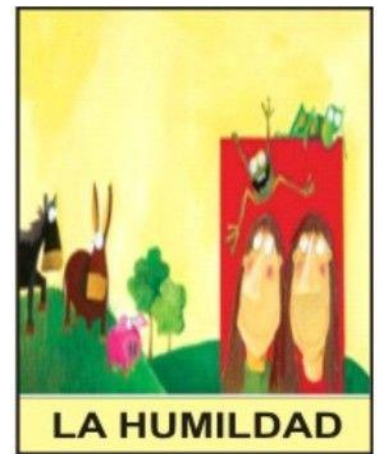
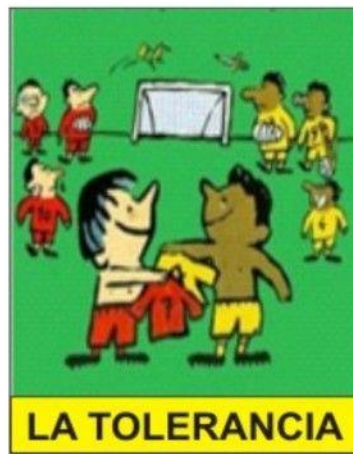
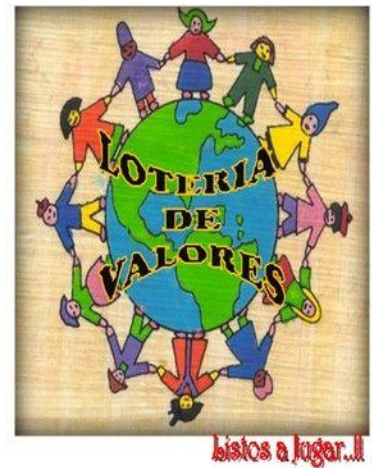
# LOTERÍA DE VALORES

# TABLA 2



# LOTERÍA DE VALORES

# TABLA 3

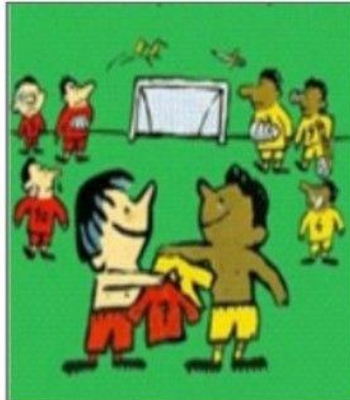


# LOTERÍA DE VALORES

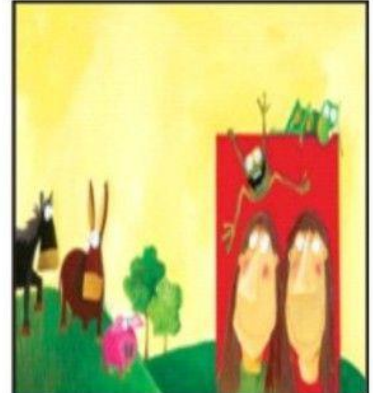
# TABLA 5



**EL RESPETO**



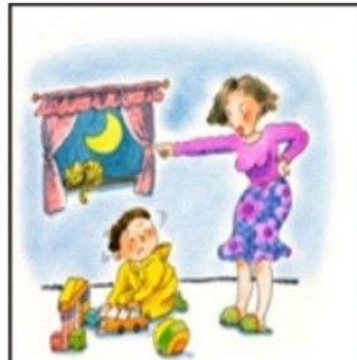
**LA TOLERANCIA**



**LA HUMILDAD**



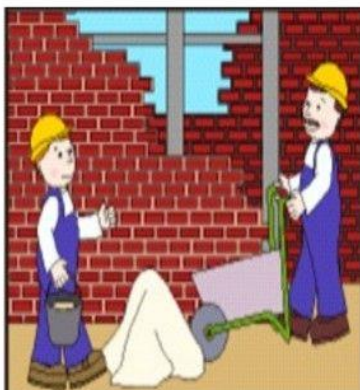
**LA LIBERTAD**



**LA PRUDENCIA**



**LA FORTALEZA**



**LA LABORIOSIDAD**



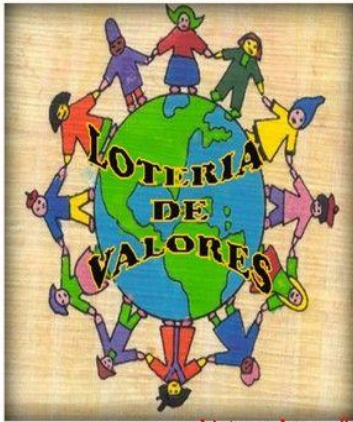
**LA PUNTUALIDAD**



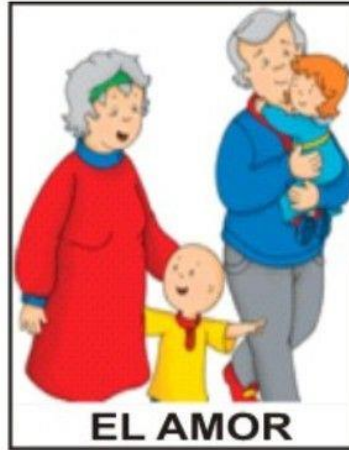
**LA JUSTICIA**

# LOTERÍA DE VALORES

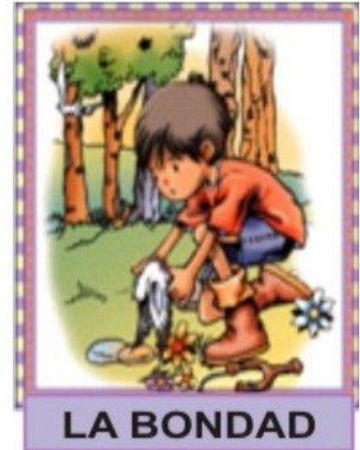
# TABLA 6



listos a jugar..!!



EL AMOR



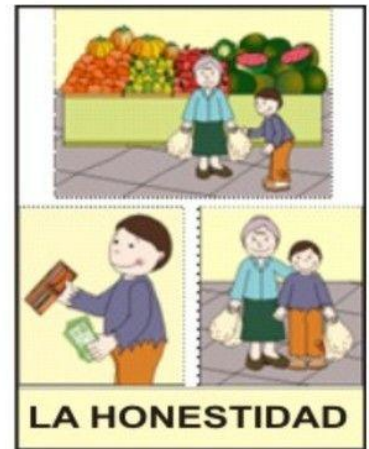
LA BONDAD



LA FORTALEZA



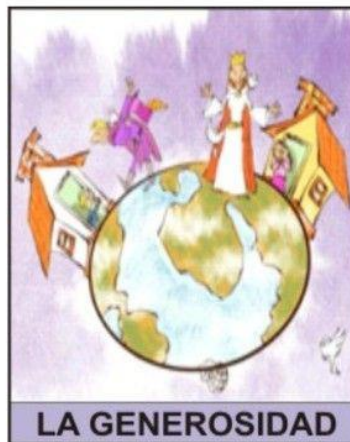
LA AMISTAD



LA HONESTIDAD



LA LIBERTAD



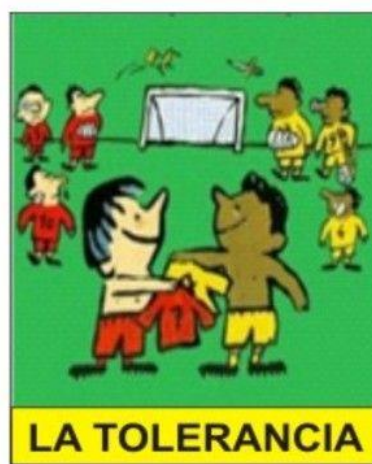
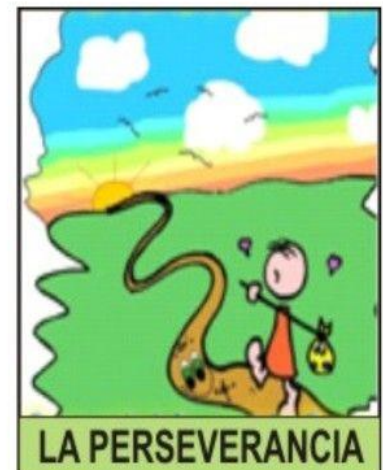
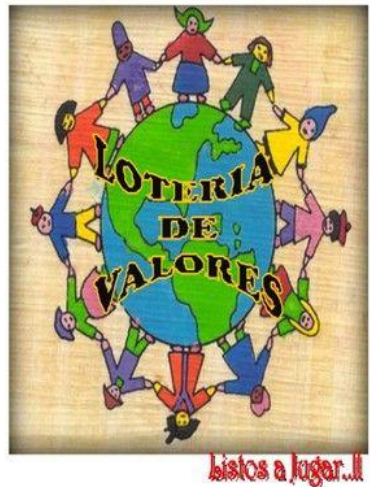
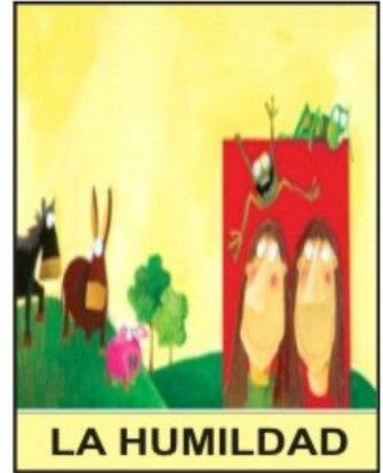
LA GENEROSIDAD



EL AGRADECIMIENTO

# LOTERÍA DE VALORES

# TABLA 7

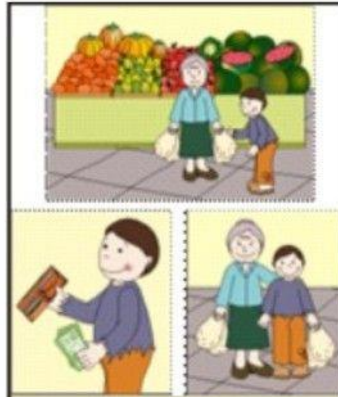


# LOTERÍA DE VALORES

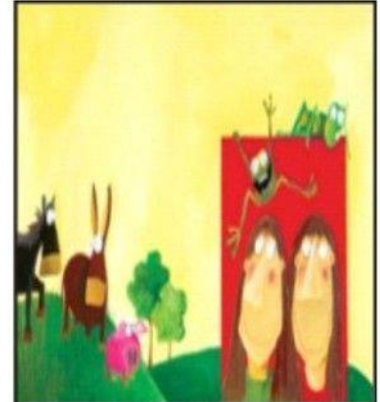
# TABLA 8



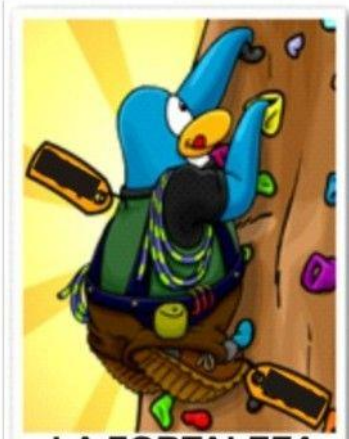
**LA LEALTAD**



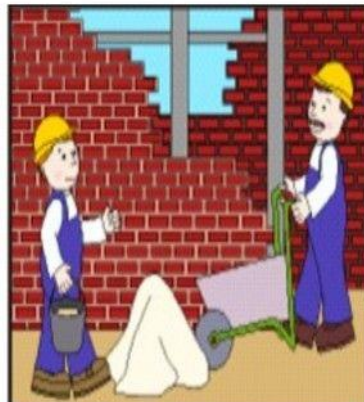
**LA HONESTIDAD**



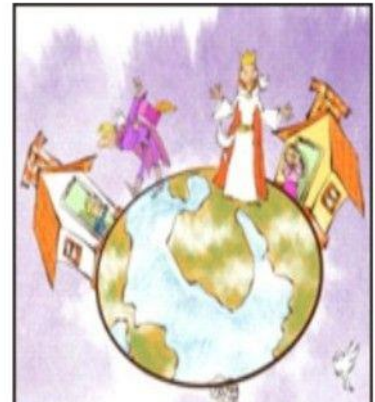
**LA HUMILDAD**



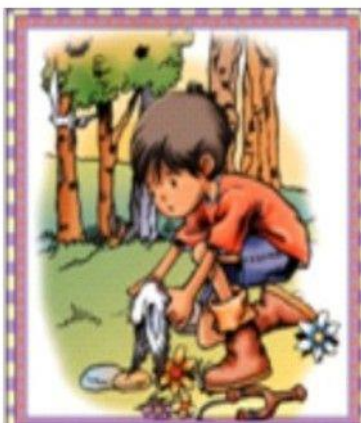
**LA FORTALEZA**



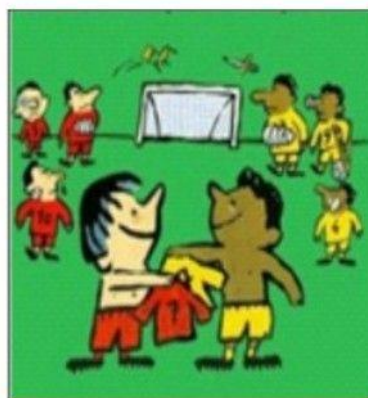
**LA LABORIOSIDAD**



**LA GENEROSIDAD**



**LA BONDAD**



**LA TOLERANCIA**

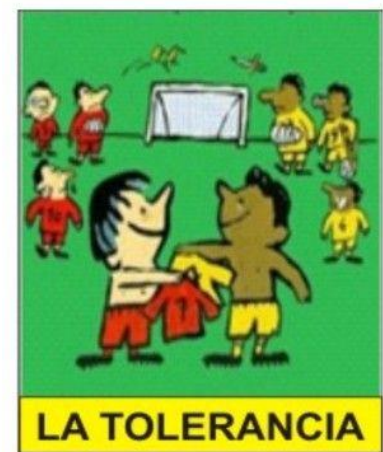
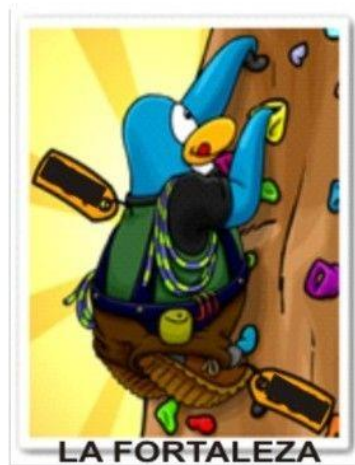
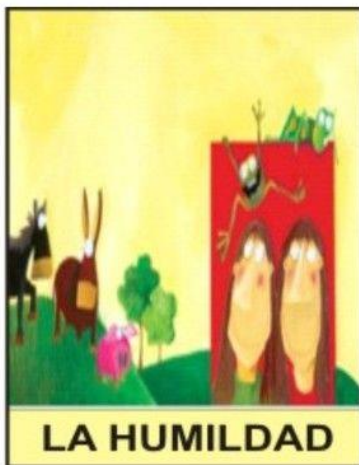
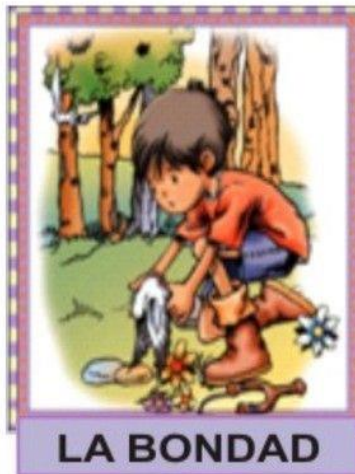
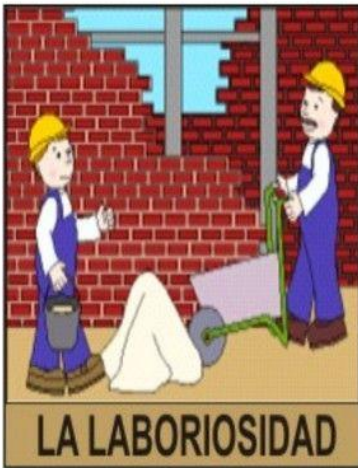
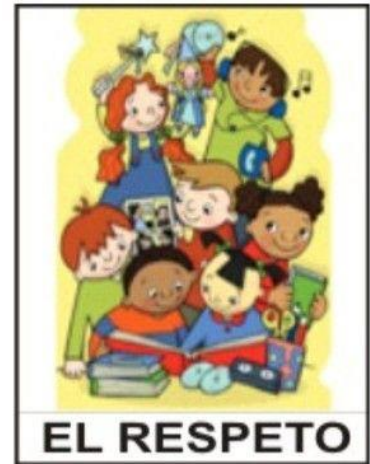
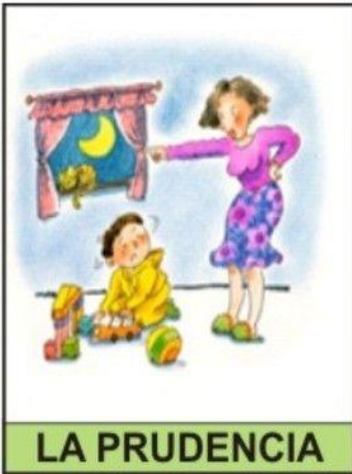


**LA JUSTICIA**



# LOTERÍA DE VALORES

# TABLA 9

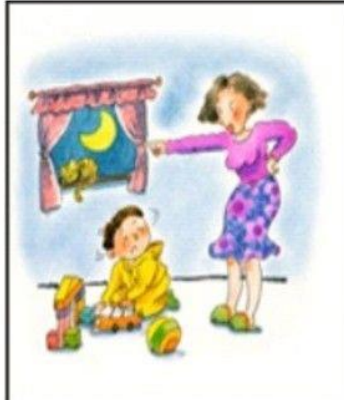


# LOTERÍA DE VALORES

# TABLA 10



LA PUNTUALIDAD



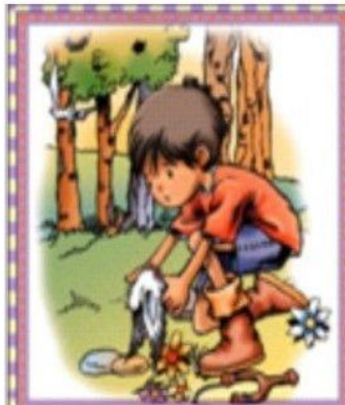
LA PRUDENCIA



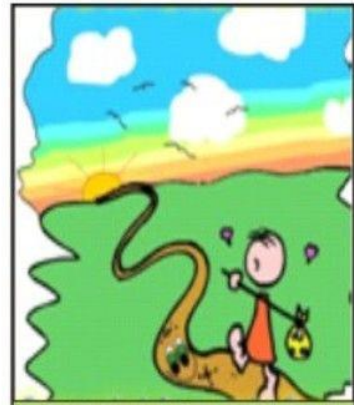
LA SOLIDARIDAD



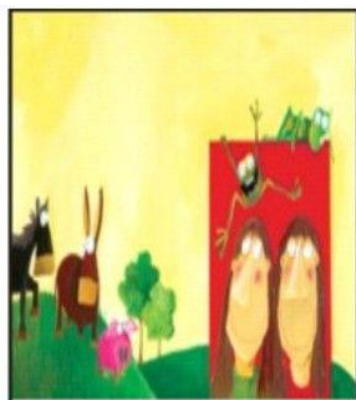
LA JUSTICIA



LA BONDAD



LA PERSEVERANCIA



LA HUMILDAD



LA LEALTAD

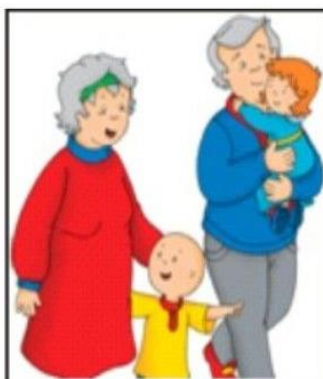


LA RESPONSABILIDAD

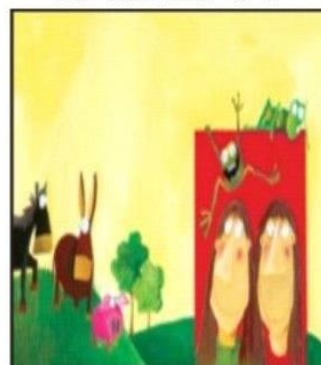
FICHAS



LA LEALTAD



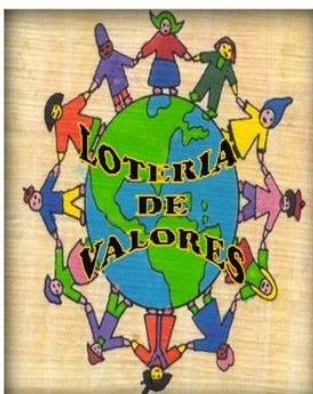
EL AMOR



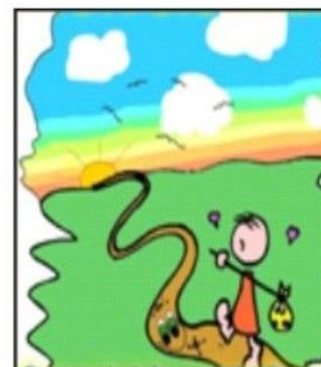
LA HUMILDAD



LA FORTALEZA



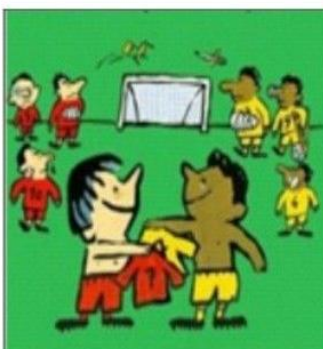
*listos a jugar..!!*



LA PERSEVERANCIA



LA RESPONSABILIDAD



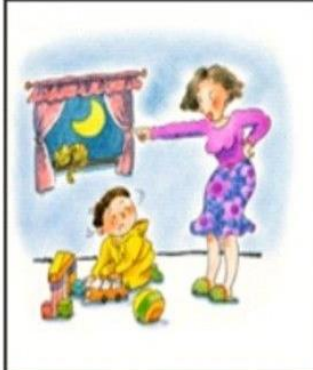
LA TOLERANCIA



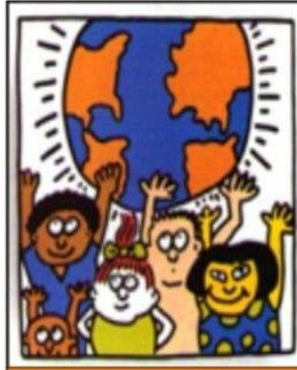
EL AGRADECIMIENTO



LA PUNTUALIDAD



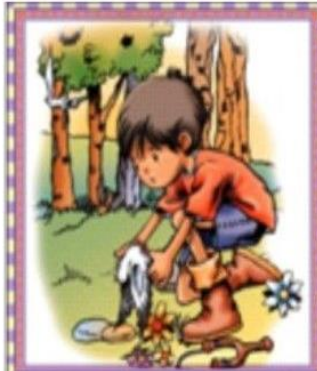
LA PRUDENCIA



LA SOLIDARIDAD



LA JUSTICIA



LA BONDAD



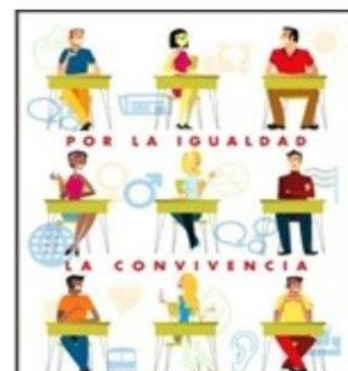
LA AMISTAD



LA LABORIOSIDAD



LA LIBERTAD



LA DIGNIDAD

## ANEXO 11 <sup>(8)</sup>

<http://www.anahurtadodemendoza.com/actualidad/la-importancia-de-la-actitud-para-conseguir-nuestras-metas/8/2018/91>



## ANEXO 12

### ¡Calla, Cándida, calla!

Cándida había comenzado el verano con buen pie, no pensaba negarlo. Esa misma tarde se había despedido dulcemente de Garfunkel y aún paladeaba el sabor de arena de playa, de hojaldre con piñones y de música de guitarra.

Pero el verano se compone de noventa días y la verbena solo había sido el primero.

Los otros ochenta y nueve que venían detrás eran un gran misterio por resolver.

Garfunkel se quedaba en la costa, con su novia oficial, y ella, la sustituta, ya estaba en casita y volvía a ser una pringada sin novio, para variar. Sinceramente, no tenía ni idea de cuáles eran sus planes veraniegos inmediatos porque no había tenido tiempo de pensar en ello. Entre los exámenes, la verbena y ponerse morena había cubierto sus prioridades de junio. Era una imprevisora.

Sin embargo, los padres de Cándida, que quizás estaban hechos de otra pasta, eran tan previsores que lo habían previsto todo. La misma tarde de San Juan, sin previo aviso, dejaron caer la bomba.

—Hemos decidido que mañana iréis a casa de la abuela, al pueblo, a pasar unas semanas de vacaciones.

—¿Quién? —preguntó Cándida con la voz rota por el miedo.

—Pues tú, Gustavo y Alicia. Miguelín es demasiado pequeño.

Cándida, que segundos antes flotaba en una nube de colores, quedó aturdida por el impacto de la noticia. La alegría de Alicia ahogó su grito.

—¡Qué bien! ¡¡¡Cómo mola!!!

Alicia tenía nueve años, dos coletas, la cabeza llena de pájaros y la habitación atestada de insectos disecados.

Una pequeña sádica consentida a los ojos de Cándida. Una niña espabilada y simpática en opinión de los mayores.

Cándida la habría estrangulado con sus propias manos de no haber sido porque Gustavo abrió la boca e interrumpió sus planes inmediatos.

—¿La abuela tiene internet?

—Le acaban de poner fibra óptica.

Gustavo abrió unos ojos como platos.

—¿Y podré llevar la Play?

Sus padres se miraron y dieron el visto bueno con un movimiento de cabeza.

—¡Guauuuu!

Gustavo era un friki de trece años con gafas, tenía un perro que no le hacía caso y leía a escondidas por las noches. Un ser tan simple, según Cándida, que con solo sus libros y su Play ya era asquerosamente feliz. Por unos segundos, Cándida dudó entre estrangular primero a su hermano Gustavo o a su hermana Alicia. ¿Quién era más odioso? Optó, sin embargo, por no perder el tiempo con víctimas colaterales y atacar al enemigo de cara.

—¡Yo no voy! —soltó por si acaso.

Tenía que demostrar mucha firmeza. La guerra había comenzado.

—Claro que irás. Ya lo hemos decidido.

Se encendió.

—¿Qué quiere decir que lo habéis decidido?

¿Acaso yo no cuento? Soy una persona

y tengo derecho a decidir sobre mi vida.

Ya tengo quince años.

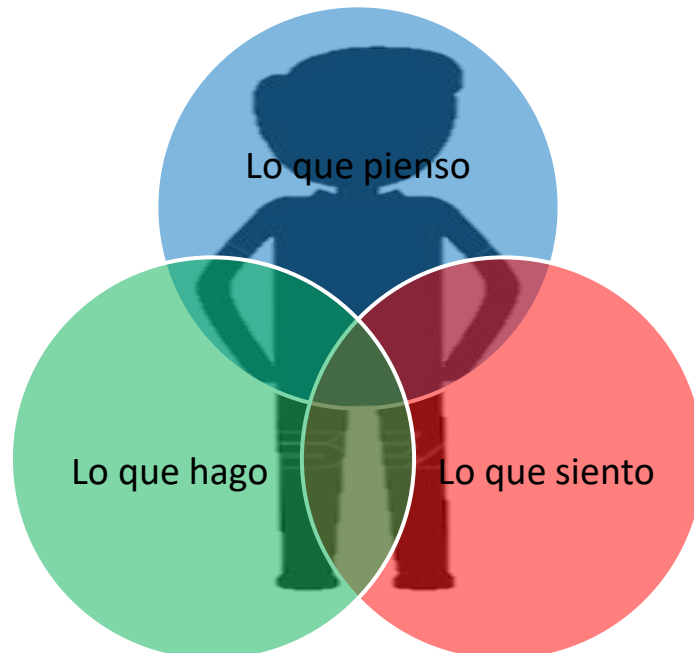
—Catorce (9) <https://www.loqueleo.com/es/uploads/2017/05/calla-candida-calla-primer-capitulo.pdf>

**ANEXO 13**

**Juego en el que generalmente gano:** \_\_\_\_\_



**Juego en el que generalmente pierdo:** \_\_\_\_\_



ANEXO 14 (10 Y 11)



10. Imagen extraída de <https://www.pinterest.es/pin/301037556323448344/>

Un mismo problema te puede afectar de distintas maneras.

**¿Eres más de la OPCIÓN A?**

**HOY** no estás contento porque solo piensas en tus problemas.

Y, además, piensas que solo podrás **ESTAR CONTENTO** cuando **SUCEDA ALGO** (que consigas algo nuevo, que por fin pase aquello que estabas esperando, que se solucione un problema, etc.).

**¿o eres más de la OPCIÓN B?**

**HOY** estás contento porque, además de pensar en tus problemas, desde tu interior has decidido que puedes:

- tener una actitud positiva,
- estar agradecido por lo mucho que ya tienes,
- usar tu empatía para ayudar a los demás,
- intentar controlar y canalizar tus frustraciones,
- tener confianza en tí mismo,
- buscar el tiempo para hacer lo que te gusta,
- y quererte mucho.

**¿Eres más de la OPCIÓN A?**

**¿Eres más de la OPCIÓN B?**

Aunque no siempre es fácil, solo tú puedes decidir qué opción escoges.

11. Imágen extraída de [https://www.google.com.mx/search?q=actitud+para+ni%C3%B1os&tbm=isch&ved=2ahUKewjiwoO68ofsAhUROkKwHwOnA4MQ2-cCegQIABAA&oeq=actitud+para+ni%C3%B1os&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYBggAEAUQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIeB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIIXAnOgciABCxAXBD0gQIABAYUKjDAVIS2QFg7uEBaABwAHgAgAGNAYgB8gmSAQQwLjEwmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfaAQE&scient=img&ei=68NvX6KhlZHwsAXjo6YCA&bih=657&biw=1366&hl=es#imgrc=wp2qPM5P7-VICM&imgdii=uQvN79P5ijwsIM](https://www.google.com.mx/search?q=actitud+para+ni%C3%B1os&tbm=isch&ved=2ahUKewjiwoO68ofsAhUROkKwHwOnA4MQ2-cCegQIABAA&oeq=actitud+para+ni%C3%B1os&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYBggAEAUQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIeB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIIXAnOgciABCxAXBD0gQIABAYUKjDAVIS2QFg7uEBaABwAHgAgAGNAYgB8gmSAQQwLjEwmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfaAQE&scient=img&ei=68NvX6KhlZHwsAXjo6YCA&bih=657&biw=1366&hl=es#imgrc=wp2qPM5P7-VICM&imgdii=uQvN79P5ijwsIM)



## ANEXO 15

(12) ABC de salud mental para tiempos difíciles, ATENTAMENTE

Tipos de pensamientos	Definición	EJEMPLOS	Preguntas para desarmarlos	¿Qué piensas de esos eventos después de leer las preguntas? ¿Cambió tu percepción? ¿Porqué?
1. Pensar en "blanco y negro" o en términos absolutos	La tendencia a ver las cosas en términos de "todo" o "nada"		¿De qué otras maneras se puede interpretar esta situación?, ¿cómo lo ven diferentes personas?	
2. Descalificar lo positivo y enfocarse en lo negativo.	La tendencia a ignorar los aspectos o comentarios positivos de una situación		¿Es posible que haya algo positivo en la situación?, ¿qué cosas no fueron tan negativas? ¿Alguien podría interpretar lo sucedido con una perspectiva más positiva?	
3. Generalizar	La tendencia a generalizar basados en un solo evento. Esta persona siempre llega tarde		¿Qué evidencia tengo de que mis conclusiones son correctas?	
4.- Sacar conclusiones	La tendencia a asumir cosas sobre las personas o las circunstancias. Se asume que uno sabe lo que las personas piensan y por qué actúan de cierta manera.		¿Habrán otras explicaciones al no comportamiento de esa persona?,	

5. Pensamientos catastróficos.	La tendencia a exagerar los problemas o a verlos fuera de proporción		¿Qué tal que las cosas no son tan terribles? ¿será que estoy exagerando?, ¿qué es realmente lo peor que podría pasar?	
6. Hacerlo personal	La tendencia a tomarnos las cosas de manera personal.		¿Tengo alguna evidencia de que esto es algo personal?, ¿cuál es la opinión o la visión de otras personas?	
7. Demandas	La tendencia a establecer expectativas y demandas poco realistas sobre uno mismo, sobre otros o sobre las circunstancias.		¿de qué otra manera podrían ser?	
8. Culpar.	La tendencia a culpar a otras personas, a las circunstancias o a nosotros mismos por lo que nos sucede.		En vez de buscar culpables, ¿hay algo que pueda hacer para remediar esta situación?	
9. Esto no va a cambiar.	La tendencia a asumir que las situaciones o las personas son de determinada manera y no pueden cambiar.		¿Conoces alguna situación haya durado para siempre? ¿tienes algún ejemplo de algo que no haya cambiado en el tiempo?	

## FUENTES DE REFERENCIA

1. <https://www.encuentos.com/cuentos-para-adolescentes/el-paraiso-que-no-fue/>
2. <https://psicologiaparatusalud.wordpress.com/2018/04/23/esperanza-y-desesperanza/>
3. <https://www.mundoprimaria.com/blog/cenas-faciles-ninos.html>  
<https://www.mundoprimaria.com/ciencia-para-ninos/mejores-experimentos-caseros-faciles-divertidos-ninos.html>
4. <https://www.guiainfantil.com/1430/cuento-infantil-el-burrito-albino.html>
5. <https://www.ejemplos.co/35-ejemplos-de-valores/#ixzz6XT6YnO64>
6. <http://civicalomahermosa.blogspot.com/2019/09/sopa-de-letras-de-los-valores.html>
7. <https://www.pinterest.es/pin/516295544774675632/>
8. <http://www.anahurtadodemendoza.com/actualidad/la-importancia-de-la-actitud-para-conseguir-nuestras-metas/8/2018/91>
9. <https://www.loqueleo.com/es/uploads/2017/05/calla-candida-calla-primer-capitulo.pdf>
10. <https://www.pinterest.es/pin/301037556323448344/>
11. [https://www.google.com.mx/search?q=actitud+para+ni%C3%B1os&tbm=isch&ved=2ahUKewjiwoO68ofsAhUROKwKHWOA4MQ2-cCegQIABAA&oq=actitud+para+ni%C3%B1os&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYBggAEAUQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIIXAnOgcIABCxAXBDogQIABAYUKjDAViS2QFg7uEBaABwAHgAgAGNAYgB8gmSAQQwLjEwmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=68NvX6KhIZHwsAXjzo6YCA&bih=657&biw=1366&hl=es#imgrc=wp2qPM5P7-VICM&imgdii=uQvN79P5ijwsIM](https://www.google.com.mx/search?q=actitud+para+ni%C3%B1os&tbm=isch&ved=2ahUKewjiwoO68ofsAhUROKwKHWOA4MQ2-cCegQIABAA&oq=actitud+para+ni%C3%B1os&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAYBggAEAUQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIIXAnOgcIABCxAXBDogQIABAYUKjDAViS2QFg7uEBaABwAHgAgAGNAYgB8gmSAQQwLjEwmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&scient=img&ei=68NvX6KhIZHwsAXjzo6YCA&bih=657&biw=1366&hl=es#imgrc=wp2qPM5P7-VICM&imgdii=uQvN79P5ijwsIM)
12. [ABC de salud mental para tiempos difíciles, ATENTAMENTE](#)