



Un plan contra la inseguridad

1. Diseña un plan de seguridad emocional. Sigue estos pasos

a. Analiza. ¿Qué me ha hecho sentir inseguro? Marca y pon ejemplos.

Afrontar nuevas actividades.

Por ejemplo,

Conocer nuevas personas.

Por ejemplo,

Tener objetivos que cumplir.

Por ejemplo,

Pensar en las expectativas que los demás ponen en mí.

Por ejemplo,

Pensar en lo que los demás puedan pensar de mí.

Por ejemplo,

b. Comprueba adónde te lleva tu inseguridad.

- Ante el hecho que te genera inseguridad, plantea cuál crees tú que es la peor situación posible.

Por ejemplo: *Si me atrevo a montar en camello, es posible que me caiga y haga el ridículo delante de todos los demás participantes en la excursión.*

.....

.....

.....

.....

- Ahora, plantea la situación que creas sinceramente que es más probable.

Por ejemplo: *Si me atrevo a montar en camello, haré una excursión tranquila por el Parque Nacional de Timanfaya, con muchas otras personas.*

.....

.....

.....



- Analiza ahora qué puedes perder si te dejas llevar por la inseguridad y qué puedes ganar.

Por ejemplo:

Qué gano

- La seguridad de no hacer el ridículo.

Qué pierdo

- Un bonito paseo por “el Timanfaya”.
- La experiencia de montar en camello.

c. Desactiva tu inseguridad.

Escribe oraciones que puedan ayudarte a superar tu inseguridad.

Por ejemplo: *Tranquilo, acaban de montar treinta personas en camello y no ha pasado nada; tú también puedes hacerlo.*

.....

.....

d. Busca sentirte seguro. ¿Qué cosas puedes hacer para sentirte más seguro? Marca.

- Centrarme en la actividad o tarea que tengo entre manos, sin pensar en otra cosa.
- Evitar los pensamientos catastrofistas.
- Observar atentamente las caras de las personas que me rodean.
- Pensar en cómo reaccionará la gente.
- Poner palabras en boca de otras personas.
- Relajarme escuchando música antes de afrontar una nueva tarea o actividad.
- Otros:

.....

.....

e. ¡Disfruta haciendo actividades y conociendo gente nueva!

Competencias emocionales trabajadas:

Toma de conciencia de cómo las emociones inciden en el comportamiento. Desarrollar la capacidad de autogenerar emociones positivas y disfrutar de la vida. Sentirse optimista y capaz.

2. Lee estos titulares extraídos de la prensa.

¿Nos sirven el café a la temperatura adecuada?

1

Preguntas y respuestas sobre el último informe de la OMS que alerta sobre los riesgos de las bebidas demasiado calientes.

Vamos a menos

España afronta a una tormenta demográfica perfecta: emigración, envejecimiento y baja natalidad. A partir de 2018, se registrarán más muertes que nacimientos.

2

Expertos alertan sobre los problemas de financiación del Estado del bienestar

3

Economistas [...] debaten sobre el riesgo del envejecimiento de la población para las pensiones y el sistema de salud.

Vetados en algunos vuelos a Estados Unidos los dispositivos electrónicos sin batería

Los agentes de seguridad piden encender móviles, tabletas y ordenadores de algunos pasajeros para analizar si contienen explosivos.

4

Una bomba de tiempo de las aguas territoriales alemanas

En el fondo del Mar Báltico yacen unas 100.000 toneladas de municiones químicas cuyo veneno saldrá a la superficie.

5

Amenazas del espacio exterior

6

Una red mundial de científicos vigila constantemente el firmamento. La chatarra espacial, los asteroides y el clima espacial son los principales peligros que nos acechan.

Obama alerta contra el terrorismo nuclear

7

«Cada día está más claro que el peligro de terrorismo nuclear es una de las mayores amenazas para la seguridad mundial», asegura el presidente estadounidense.

El turismo es peor para el patrimonio que las guerras

La urbanización descontrolada o el cambio climático ponen en riesgo los monumentos de una forma más lenta pero más constante.

8

Los expertos detectan 814 árboles con posible peligro de caída en el parque del Retiro

9

El Ayuntamiento de Madrid ha talado 187 ejemplares en el parque histórico y ha sometido a 108 a un examen con radar para determinar si están huecos o podridos.

La Federación Andaluza de Jugadores Rehabilitados alerta del peligro de adicción de juegos como el Candy Crush de Facebook

Jugadores Rehabilitados advierte que algunos pasatiempos son peligrosos porque es la antesala de la patología.

10

España duplica el consumo de sal por persona que aconseja la OMS

El exceso de ingesta del sodio causa 2,3 millones de muertes al año en el mundo. El 72 % del producto llega por alimentos preparados.

11

¿A cuántas lonchas de beicon equivale un paquete de tabaco?

Fumar y consumir carne procesada eleva las opciones de padecer cáncer, pero la diferencia entre ambos hábitos es inmensa.

12

La oferta de petróleo escaseará pese a la subida de la producción de Estados Unidos

La Agencia Internacional de la Energía prevé que la demanda global de crudo en 2040 será un 15 % más elevada que en 2013.

13

Un Roland Garros fortificado

La amenaza terrorista multiplica las medidas de seguridad en el torneo de París. La presencia policial aumenta un 25% con respecto a 2015 y los propios tenistas son cacheados.

14



- Todos estos titulares despiertan sensación de inseguridad. Clasifícalos.

Inseguridad sobre la salud:

Inseguridad sobre el medioambiente.

Inseguridad económica:

Inseguridad sobre el futuro:

Inseguridad social:

- ¿Cuál de estas noticias te parece más alarmante? ¿Por qué?

.....

.....

- ¿A qué instituciones, organizaciones o empresas crees que les puede interesar causar inseguridad?

.....

.....

.....

- Indica seis fuentes de información que podrías consultar para contrastar los datos que aparecen en las noticias que has leído.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Competencia emocional trabajada:
Capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación.