

el gato valiente



Philip C. Kendall

traducción y adaptación:
Romina P. Kosovsky

Librería **AKADIA** Editorial



Listado de contenidos:

- ★ SESIÓN 1: Introducción _____ Página 1
- ★ SESIÓN 2: Reconociendo emociones _____ Página 5
- ★ SESIÓN 3: Cómo reacciona mi cuerpo? _____ Página 11
- ★ SESIÓN 4: Reunión de padres _____ Página 16
- ★ SESIÓN 5: Relajémonos _____ Página 17
- ★ SESIÓN 6: En qué estoy pensando? _____ Página 22
- ★ SESIÓN 7: Qué debería hacer? _____ Página 30
- ★ SESIÓN 8: Cómo voy? _____ Página 37
- ★ SESIÓN 9: Reunión de padres _____ Página 43
- ★ SESIÓN 10: Empieza la práctica _____ Página 44
- ★ SESIÓN 11: Más práctica _____ Página 48
- ★ SESIÓN 12: Más práctica _____ Página 52
- ★ SESIÓN 13: Se pone difícil _____ Página 57
- ★ SESIÓN 14: A practicar un poco más _____ Página 61
- ★ SESIÓN 15: Una oportunidad más para practicar _____ Página 65
- ★ SESIÓN 16: Lo lograste!! _____ Página 70



Listado de contenidos:

(continuación):

APÉNDICES:

- ★ El Banco _____ Página 72
- ★ Menú de recompensas _____ Página 73
- ★ Tarjetas de situaciones (fácil) _____ Página 74
- ★ Tarjetas de situaciones (medio) _____ Página 75
- ★ Tarjetas de situaciones (difícil) _____ Página 76
- ★ Escalera de Temor _____ Página 77
- ★ Barómetro de Emociones _____ Página 78
- ★ TEMOR recortable _____ Página 79
- ★ Actitudes y Acciones _____ Página 80
- ★ Certificado de logros _____ Página 81

sesión 1: introducción

Hola! Mi nombre es Gato Valiente. Con tu terapeuta estaremos trabajando juntos durante las próximas semanas. Cada vez que nos encontremos, haremos actividades juntos. Ahora este libro puede parecerle mucho por hacer, pero no te asustes. No tendrás notas ni pruebas en ninguna de estas actividades. Relajate - trataremos de pasarla bien mientras trabajemos juntos.

Antes de empezar, quiero presentarme. Creo que es más fácil trabajar con alguien cuando sabes algo de él. Voy a empezar por el principio. Nací el 3 de septiembre de 1988. Tengo dos hermanas y tres hermanos. Cuando solo tenía seis semanas de vida fui adoptado por una linda familia. Ay, pero tenía un miedo la primera vez que entré a mi nueva casa! Hasta me escondí bajo el sofá por un tiempo. Me parecía que todo me daba miedo. Por eso me pusieron el apodo de Gato Miedoso. Todavía tengo miedo a veces, pero aprendí a manejarlo.

Ahora ya sabes un poco sobre mí. Vamos a conocernos un poco más.



menú de actividades

★ Juego de datos personales

Cuál es el primer nombre de tu terapeuta?

Cuál es el segundo nombre de tu terapeuta?

Cuándo es su cumpleaños?

Cuál es su programa favorito de televisión?

Cuántos hermanos y/o hermanas tiene?

Piensa tres preguntas para hacer y descubre las respuestas

1. _____

2. _____

3. _____


✦ Juegos:

Elige un juego o una actividad divertida para realizar con tu terapeuta.

Introducción: pensamientos y sentimientos

A lo largo del libro hablaremos de tus sentimientos en diferentes situaciones. A veces hablaremos acerca de situaciones que disfrutas y otras veces hablaremos de situaciones que te ponen nervioso o te hacen tener miedo.

Hoy empezaremos con una situación que haya sido divertida. Quiero que pienses en algún momento en que la pasaste realmente bien. Piensa por un minuto. Tienes un recuerdo? Genial! Ahora que ya tienes una situación. Quiero que la describas en el espacio de abajo. Dime cuál era la situación. Cómo te sentiste y en qué pensabas.

sintiéndose bien! 

Situación	Tus pensamientos	Tus sentimientos
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Ahora describe una situación que sucede en un día común. Piensa en un momento que estuvo bien, ni excelente ni mal tampoco. Recuerda incluir cuál era la situación y que sentiste y qué pensabas.



día normal

Situación	Tus pensamientos	Tus sentimientos
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

aprendamos acerca de las actividades DQP

Terminaremos cada sesión con la asignación de una actividad que llamaremos una actividad DQP. Una actividad DQP es algo que puedes hacer para Demostrar-Que-Puedo (DQP). Aprenderás muchas cosas nuevas trabajando con tu terapeuta y usando este cuaderno de actividades. Queremos que lleves contigo lo que aprendas y uses esas nuevas habilidades en otras situaciones. Por eso es que se nos ocurrió la idea de las actividades DQP. Ellas son tu oportunidad de practicar lo que has aprendido. Luego, al comienzo de cada sesión, puedes mostrarle a tu terapeuta lo que has logrado. Es tu chance para lucirte!

Cada vez que realices una actividad DQP, recibirás 2 puntos o stickers que puedes usar para obtener una recompensa. Qué clase de recompensas te gustaría poder ganar? En la página 73 encontrarás un "Menú de Recompensas". Allí es donde puedes hacer una lista de las recompensas y el número de puntos que necesitas para obtener cada una. Y luego de las sesiones 4, 8, 12 y 16 podrás cambiar tus puntos por alguna de las recompensas que has incluido en la lista del Menú de Recompensas.

TU actividad DQP para la próxima sesión...

1. Escribe un ejemplo de otra vez en la que te sentiste realmente bien - una vez que no estabas alterado ni preocupado. Recuerda describir la situación en la que estabas, qué estabas pensando y cómo te sentías.

Realiza esta actividad tú solo para la próxima reunión. Cuando tú y tu terapeuta hablen acerca de ella puedes acumular 2 puntos, así que recuerda hacerla!



actividad DQP – sesión 1

Describe un momento de esta semana en que te hayas sentido realmente bien - una vez que no hayas estado ni alterado ni preocupado. Recuerda describir la situación en la que estabas, qué estabas pensando y qué sentías.



Recuerdas qué quiere decir DQP?

D. _____
Q. _____
P. _____

sesión 2: reconociendo emociones

Cómo te fue en la actividad DQP de la vez pasada?
(Muéstrala, luego registra tus puntos en el "banco" de la página 72.)



menú de actividades

★ Qué emociones tiene la gente?

Esta semana nos divertiremos aprendiendo las diferentes emociones que la gente puede sentir y cómo reconocer esas sensaciones en nosotros mismos y en los demás. Empecemos por hacer una lista con las distintas emociones que se te ocurran en las líneas debajo:



★ Cómo sabes cuando...

alguien está enojado?

alguien está triste?

alguien está feliz?

alguien está sorprendido?

Ahora que estamos pensando en emociones, piensa en esto: además de que nos diga cómo se siente, de qué otro modo puedes saber cómo se encuentra alguien?

Pregunta: Cómo sabes cuando alguien se encuentra enojado? Puedes pensar en dos maneras? Escríbelas en las líneas debajo:

1. _____

2. _____

★ Ponle emoción al rostro

Muchas personas expresan sus emociones con la cara. También pueden hacerlo a través de sus cuerpos. Primero, pensemos en cómo las personas muestran lo que sienten con sus caras. Trata de entender qué sentimiento muestra cada rostro y escribe el nombre de cada emoción bajo cada dibujo.













★ Juego de roles de sentimientos: Puedes adivinar qué estoy sintiendo?

Trata de demostrar lo que sientes usando sólo tu rostro y tu cuerpo. Sin palabras! Puedes hacerlo! Ve si tu terapeuta puede adivinar lo que sientes.

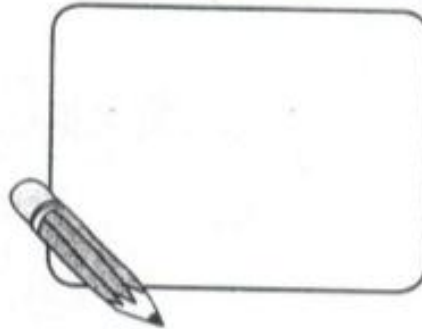
★ Si yo estuviera en esta situación sentiría...

Lee las siguientes historias y escribe una sensación que tendrías.

1. Tu mejor amigo/a viene corriendo hacia ti en el patio de juegos. Te dice: "¡Juguemos juntos!".

Cómo te sentirías?

Dibuja un rostro que demuestre esa sensación



2. Esta semana tú y tu clase han trabajado y se han portado muy bien. La maestra ha decidido llevarlos de paseo al zoo. Pero el día de la excursión llueve y la ida al zoo se cancela.

Cómo te sentirías?

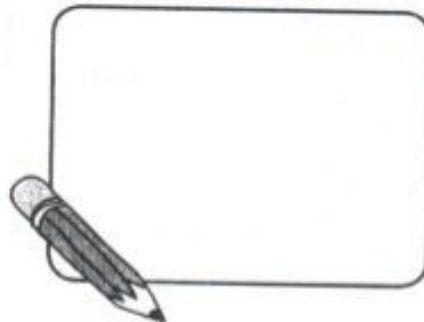
Dibuja un rostro que demuestre esa sensación



3. Estás en casa y tus padres han salido. Estás solo en casa - oyes un ruido en la habitación contigua.

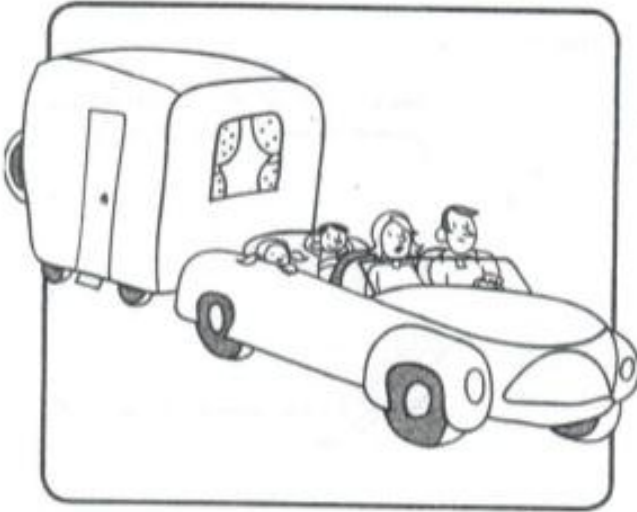
Cómo te sentirías?

Dibuja un rostro que demuestre esa sensación



★ Qué están sintiendo estas personas?

Aquí hay distintos dibujos de diferentes niños y adultos. Míralos bien y piensa en qué estará sintiendo cada uno. Anota una emoción para cada persona.







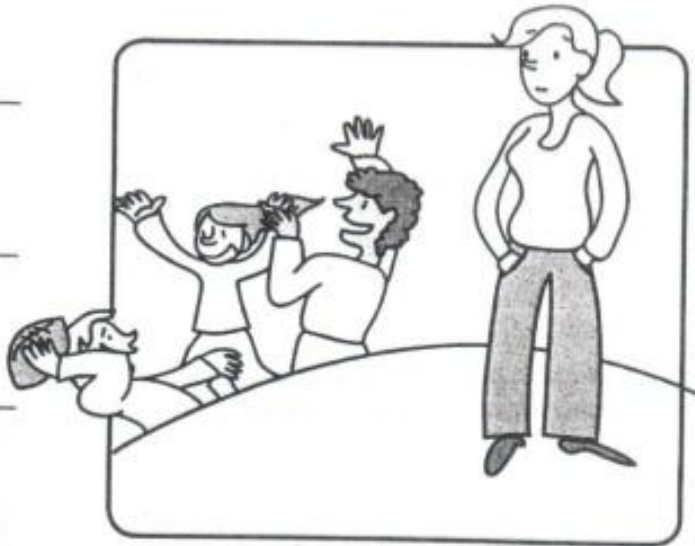












★ Mi terapeuta se siente preocupado/a cuando...

Pregúntale a tu terapeuta acerca de algún momento en que sintió preocupación o temor. Averigua cómo lidió con la situación.

★ Démosle una mirada a las Tarjetas de Situaciones o a la Escalera de Temor.

En las páginas 74 a 76 encontrarás "Tarjetas de situaciones". Están separadas en "fácil", "medio" y "difícil". Cuando pienses en una situación que te hace sentir un poco nervioso o tenso, escríbela en una de las tarjetas "fácil" de situaciones. Si piensas en una situación realmente aterradora, escríbela en una tarjeta "difícil". Cuando pienses en una situación en la que sientes miedo o preocupación, pero no es ni muy fácil ni muy difícil, anótala en una tarjeta del "medio".

Si quieres, puedes anotar las situaciones aterradoras en la Escalera de Temor en la página 77 en lugar de utilizar las tarjetas. Tu terapeuta te enseñará cómo hacerlo.

repasemos



Estoy seguro de que ya entiendes cómo es esto: puedes ver muy bien las emociones de la gente a través de la expresión de sus rostros y la postura de sus cuerpos. Por ejemplo, puedes mostrar la manera en que te sientes según cómo te pases o sientes, dónde pongas tus manos, o cómo muevas tu cabeza.

TU actividad DQP para la próxima sesión...

Escribe en la página siguiente sobre 2 situaciones que te hayan ocurrido. Una situación debe ser un momento en que te sentías realmente nervioso, asustado o preocupado. La otra situación debe ser una vez en la que te encontrabas relajado. Es importante que escribas acerca de cada situación lo antes posible, así no te olvidas de nada. Asegúrate de incluir detalles de lo sucedido. Anota cómo supiste cómo te sentías y los pensamientos y sensaciones que tuviste.



actividad DQP – sesión 2

Describe dos situaciones que hayas vivido esta semana. Una situación ha de ser un momento en que sentiste nervios, temor o preocupación. La otra situación ha de ser un momento en que te encontrabas relajado. Recuerda describir las situaciones, lo que pensabas y lo que sentías.

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

Me sentí relajado cuando _____

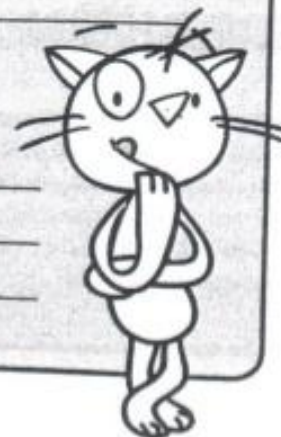
Observa a alguien esta semana. Puede ser alguien de tu familia, o un amigo, o un personaje de televisión. Cómo sabes cómo se siente sin que te lo diga?

Nombre de la persona: _____

Situación: _____

Qué siente la persona: _____

Qué observas para entender los sentimientos de la persona?



sesión 3: cómo reacciona mi cuerpo?

Hoy hablaremos acerca de las maneras en que nuestros cuerpos reaccionan cuando estamos nerviosos. Por ejemplo, como soy un gato, yo muestro mi miedo cuando mi pelo se para sobre mi espalda. Cuando me asusto mucho me siento realmente como un Gato Miedoso.



A veces sentir miedo está bien - todos sienten un poco de miedo alguna vez. Pero hay veces en que no es necesario tener tanto miedo. Cuando me mantengo calmo, siento que puedo superar cualquier problema. Me siento de verdad un Gato Valiente.



menú de actividades

★ Cómo muestran mis familiares que tienen miedo?

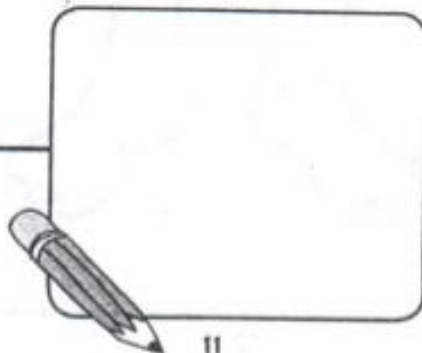
Cuando la gente tiene miedo, pueden notar las pistas que les dan sus cuerpos para saber que sienten temor. Piensa en una situación en la que algún familiar o amigo tuyo tuvo miedo. De qué modo su cuerpo le "dijo" que estaba asustado? Escribe en las líneas debajo.

1. _____

2. _____

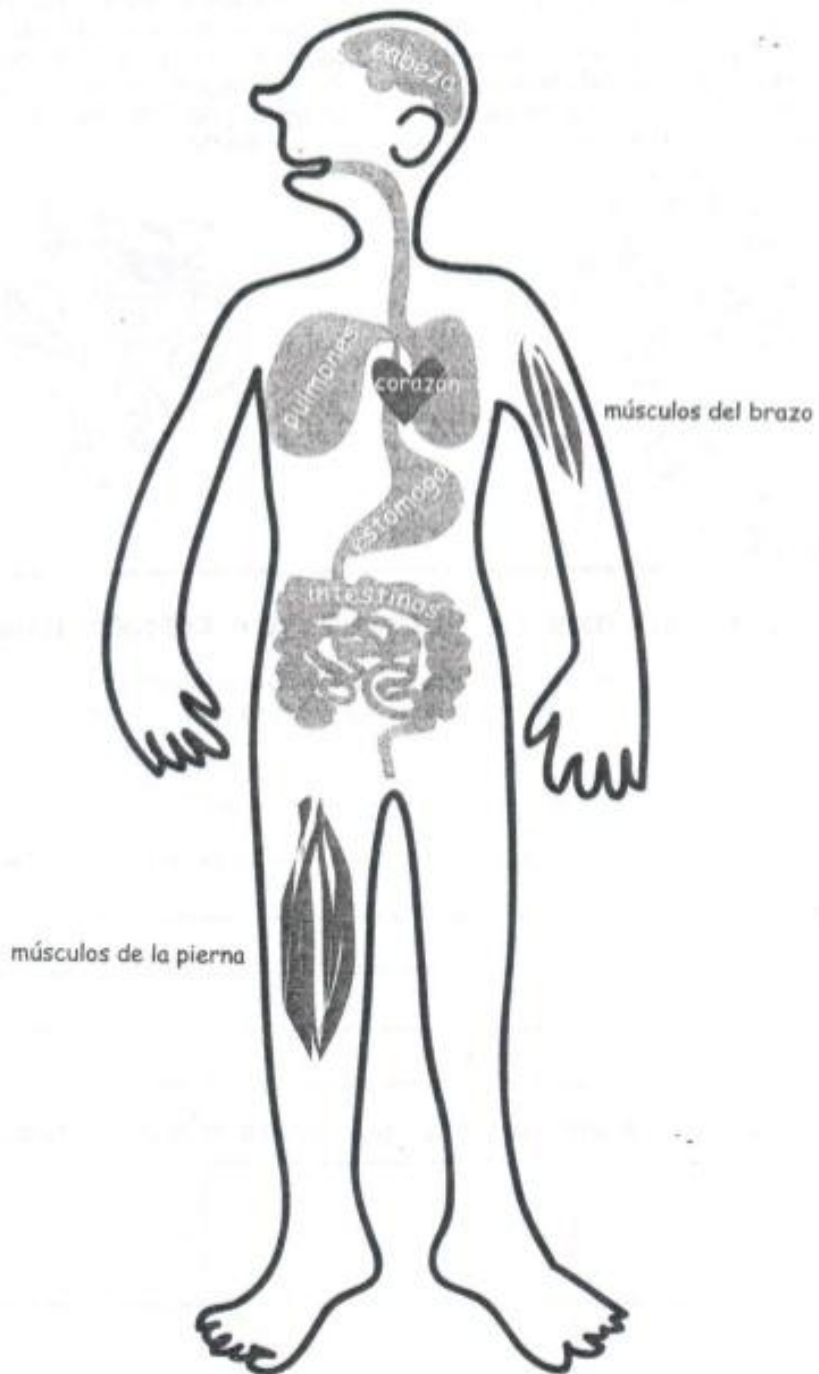
3. _____

Haz un dibujo de una persona que siente temor o preocupación.



★ De qué manera nos muestra nuestro cuerpo que nos sentimos ansiosos?

Mira el dibujo del cuerpo humano. Qué parte de tu cuerpo se siente extraña cuando te encuentras nervioso o preocupado? Traza un círculo alrededor de esa parte y describe cómo se siente.



★ Respondamos unas preguntas acerca de las reacciones del cuerpo

A veces existen distintas razones que explican tus sentimientos y por qué tu cuerpo reacciona de cierto modo. Lee las siguientes situaciones y marca el número de la razón que consideres más apropiada para explicar por qué se siente como se siente la persona de cada historia.

Marina estaba muy hambrienta, por eso comió una porción de atún que estaba en la heladera hacía ya unas semanas. Pocas horas después, siente un fuerte dolor de estómago.

Por qué crees que le duele el estómago?

1. El atún estaba pasado.
2. Alguien le pegó.
3. Está preocupada por un examen.



Federico debe hablar frente a la clase acerca de un libro que leyó. Justo antes de empezar nota que está muy transpirado.



Por qué crees que le ocurre eso?

1. Corrió desde su casa a la escuela esa mañana.
2. Es un día caluroso.
3. Le pone nervioso hablar frente a la clase.

La última vez que Cristian fue al dentista, recibió una inyección que le dolió un poco. Seis meses después, Cristian se encuentra nuevamente en la sala de espera del dentista. Cuando llaman su nombre, Cristian siente que su corazón está latiendo muy rápido.

Qué crees que provoca la aceleración de su corazón?

1. Cristian nadó una carrera antes de ir al dentista.
2. Bebió mucha gaseosa.
3. Estaba preocupado por lo que pudiera hacer el dentista.



Las respuestas a las tres situaciones pueden ayudarnos a entender las pistas que nos da nuestro cuerpo: En el caso de Marina, el dolor de panza puede resultar de cualquiera de las tres razones mencionadas, pero dado que sabemos que ella comió atún viejo podemos estar seguros de que la comida fue lo que causó su dolor de estómago. Ten en cuenta, sin embargo, que si el atún estuviera bien, un examen importante también podría provocarle un fuerte dolor de panza.

Federico puede estar sudando porque la temperatura del aire es alta. Sin embargo, si es un día fresco y él no ha estado corriendo recientemente, entonces hablar frente a su clase puede ser lo que provoca su transpiración. Correr, tener calor, y vivir situaciones estresantes pueden hacernos sudar.

Cristian sintió nervios y los identificó al sentir los fuertes latidos de su corazón. Estaba preocupado por el dolor.

★ Aprendamos el primer paso para afrontar la ansiedad

Reconocer que tu cuerpo se tensiona y te encuentras preocupado son el primer paso para aprender a manejar las situaciones que te ponen ansioso. Para recordarlo con facilidad, yo llamo a este paso

Tienes miedo?



Imaginemos que estás nervioso. Cuál es el primer signo o pista que te avisa que te encuentras ansioso?

Vuelve a mirar las sensaciones de la sesión 2 (páginas 5 y 6). Las personas pueden sentirse de muchas maneras diferentes.

TU actividad DQP para la próxima sesión

Dibuja tu propia escala para ordenar cómo se siente tu cuerpo en distintas situaciones.

Durante un día entero presta atención a cómo reacciona tu cuerpo cuando te sientes de distintas maneras. Intenta notar cuán ansioso estás según cuán fuerte sean las sensaciones en tu cuerpo. Utiliza la escala para registrar cómo te sentiste con respecto a la situación.



actividad DQP – sesión 3

Dibuja una escala para ordenar cómo tu cuerpo se siente en distintas situaciones.

mi escala



Anota dos momentos de esta semana en que hayas sentido miedo o preocupación, y asignales un puesto en tu escala.

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

PUESTO:

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

PUESTO:

sesión 4: reunión de padres

menú de actividades

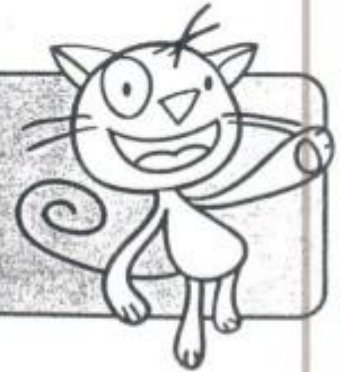
✦ **Tómate la semana libre!**

Te lo mereces!!!



TU actividad DQP para la próxima sesión

Tienes la semana libre, recuerdas?
Eso significa que no hay actividad DQP para hacer esta vez!



sesión 5: relajémosnos



Hola de nuevo! Hoy hablaremos de cómo se sienten nuestros cuerpos cuando están relajados y cómo se sienten cuando están tensos.

menú de actividades

★ Robot o Muñeco de trapo

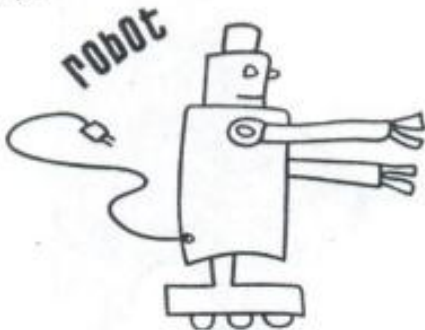
Piensa en un momento en que te sentiste feliz y relajado. Imagina que estás en ese momento ahora. Cómo sientes tu cuerpo?

Ahora cierra tu puño. Lo sientes distinto a cómo estaba tu cuerpo cuando estabas relajado?

Cuando me pongo tenso, mi cuerpo se siente rígido como si fuera un robot. Intenta estar rígido, como un robot. Mi robot favorito es C3PO de La Guerra De Las Galaxias. Piensa en tu robot favorito. Seguro que puedes caminar igual que un robot. Simplemente tensa tus músculos e inténtalo.

Ahora quiero que relajes todos tus músculos. Intenta estar flojo, como un muñeco de trapo. Haz de cuenta que eres un muñeco de trapo.

Describe qué diferencias sentiste cuando actuabas como un robot de cuando actuabas como un muñeco de trapo.





★ Tenso o relajado?

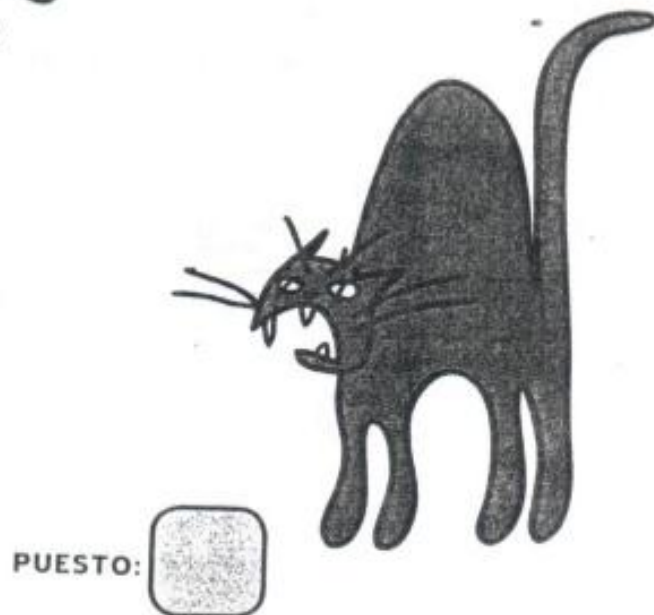
A veces podemos darnos cuenta de cómo se encuentra alguien por la postura que adopta su cuerpo. Mira los dibujos debajo. Puedes asignarte un puesto de la escala según cuán relajado esté el gato? Numera cada dibujo: asígnale un "1" si el gato está relajado, o un "4" si el gato está tenso.

1 = relaxed

2

3

4 = TENSE!



★ Los músculos del cuerpo

Mira el dibujo que muestra los músculos del cuerpo humano. Hay tantos músculos diferentes... y tienen nombres tan largos! Algunas personas les prestan atención a sus músculos solamente después de usarlos, como cuando después de escribir o dibujar por un tiempo largo tu mano comienza a doler. Los músculos de tu mano se han cansado. O quizás conoces a alguien a quien le duela el cuello luego de un día largo y agotador. A veces, por pasarme mucho tiempo mirando aves, mi cola duele de tanto moverse y retorcerse. Mira el dibujo y ponte nombre a los músculos. Señala cada uno en tu propio cuerpo. Al hacerlo, tensiona ese músculo y verás cómo se siente.

Espalda

Bíceps

Gemelos

Pecho

Rostro

Pies

Antebrazo

Manos

Muslo

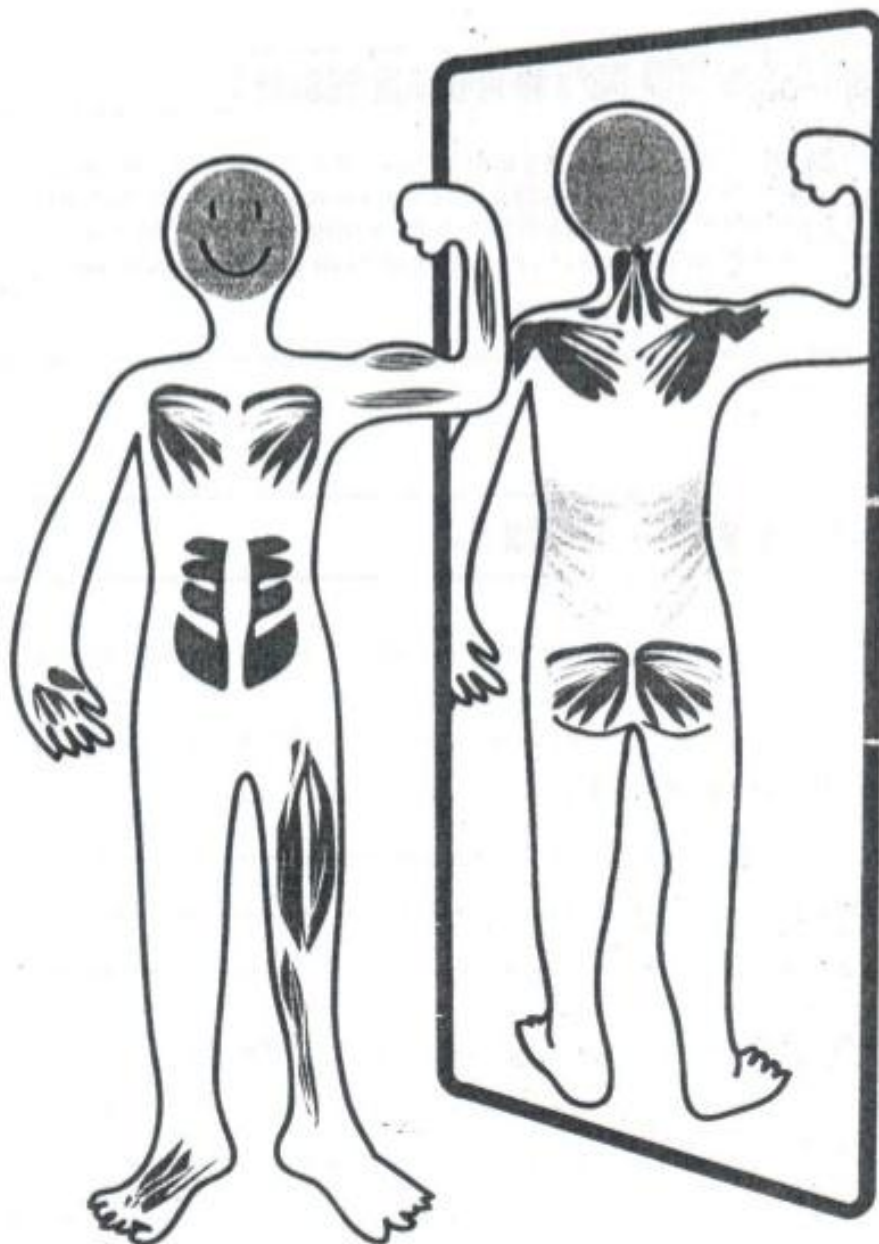
Cuello

Trasero

Hombros

Estómago

Triceps



★ Aprender a relajarse

Tu terapeuta te enseñará unos ejercicios que te ayudarán a relajarte cuando te encuentres tenso, preocupado o asustado. Recibirás una grabación para poder practicar a relajarte en casa.

TU actividad DQP para la próxima sesión

Intenta relajarte en casa. Luego registra tu experiencia en tu cuaderno. Este ejercicio de relajación se volverá más fácil cada vez que lo practiques, así que intenta hacerlo a diario. Escribe el día y la hora y describe cómo te relajaste. Además, describe dos experiencias de sentirte nervioso o asustado. Registra los pensamientos que tuviste y cómo se sintió tu cuerpo.



actividad DQP – sesión 5

Practica la relajación todos los días en tu casa. Dos de esos días, escribe la fecha, la hora y cómo te fuiste relajando.

1. Día: _____ Hora: _____

Me relajé gracias a _____

2. Día: _____ Hora: _____

Me relajé gracias a _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando

actividad DQP – sesión 5 (continuación)

Escribe dos momentos en que te sentiste nervioso o asustado esta semana. Describe la situación y cómo sentiste tu cuerpo, y luego asignale un puesto en tu propia escala.

Situación 1

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así: _____

PUESTO:

Situación 2

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así: _____

PUESTO:



sesión 6: en qué estoy pensando?

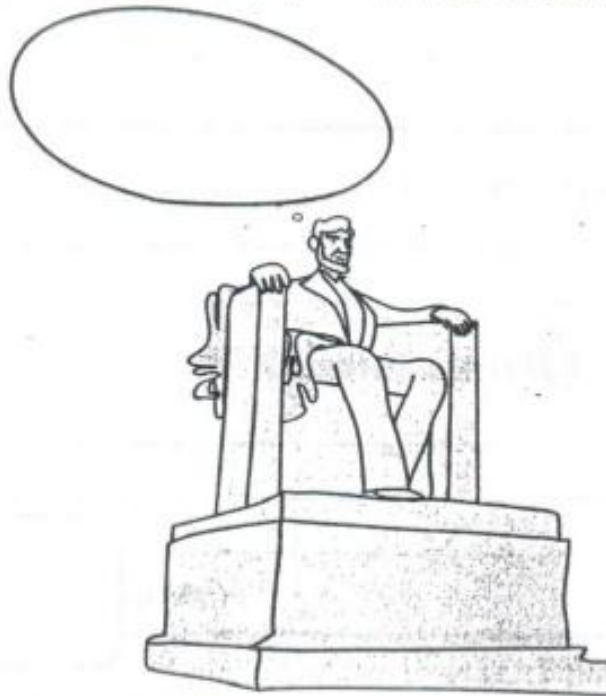


En esta sesión hablaremos acerca de los distintos tipos de pensamientos que las personas tienen en distintas situaciones. Por ejemplo, si me gano un ratoncito de juguete en una rifa, probablemente piense: "Estoy tan contento! No puedo esperar para jugar con él!" Estos pensamientos son conversaciones conmigo mismo, por eso a veces los llamo "diálogos internos".

menú de actividades

★ Qué hay en el globo de pensamientos?

Este es un dibujo del monumento a Lincoln, una estatua para recordar uno de los grandes presidentes de los Estados Unidos. Llamaremos al círculo sobre su cabeza "globo de pensamientos"-es donde los pensamientos del personaje se escriben. Su globo de pensamientos está vacío. En qué podría estar pensando? Toma un minuto para pensar. luego da vuelta la página para ver qué puede estar pensando.



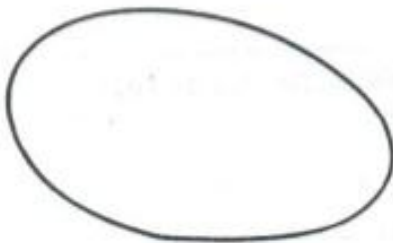
Yo creo que Lincoln está muy rígido y frío de sentarse en ese asiento de piedra





Está pensando en un sofá. Le gustaría relajarse.

Ahora miremos otras situaciones. Por cada dibujo, mira la situación e intenta idear qué puede estar pensando cada persona. Rellena los globos de pensamientos. Vamos!





A veces no es tan fácil saber qué pensamientos está teniendo alguien en ciertas situaciones. En muchos casos, distintas personas tienen distintos pensamientos. Analicemos la siguiente situación:

Una maestra anuncia a la clase que irán de excursión a una pista de patinaje. Conozcamos dos alumnos en esa clase. Cristian toma clases de patinaje regularmente desde hace un año y espera poder competir alguna vez en un torneo. Federico patinó una sola vez, perdió la cuenta de todas las caídas que tuvo y se fue a casa con los tobillos doloridos. ¿Qué crees que estarán pensando Cristian y Federico al oír el anuncio de la maestra? ¿Crees que tendrán pensamientos similares o distintos?

Pensamientos de Cristian

Pensamientos de Federico



Ahora mira el dibujo debajo. Esta vez el personaje tiene dos globos de pensamientos. Intenta idear dos pensamientos muy diferentes que una persona pueda tener. Escribe uno en cada globo.



★ **Pensamientos diferentes = sensaciones y acciones diferentes**

Cómo actuaría y cómo se sentiría el personaje del dibujo de arriba si tuviera el pensamiento del primer globo?
Cómo lo haría si tuviera el pensamiento del segundo globo?

Pensamiento 1

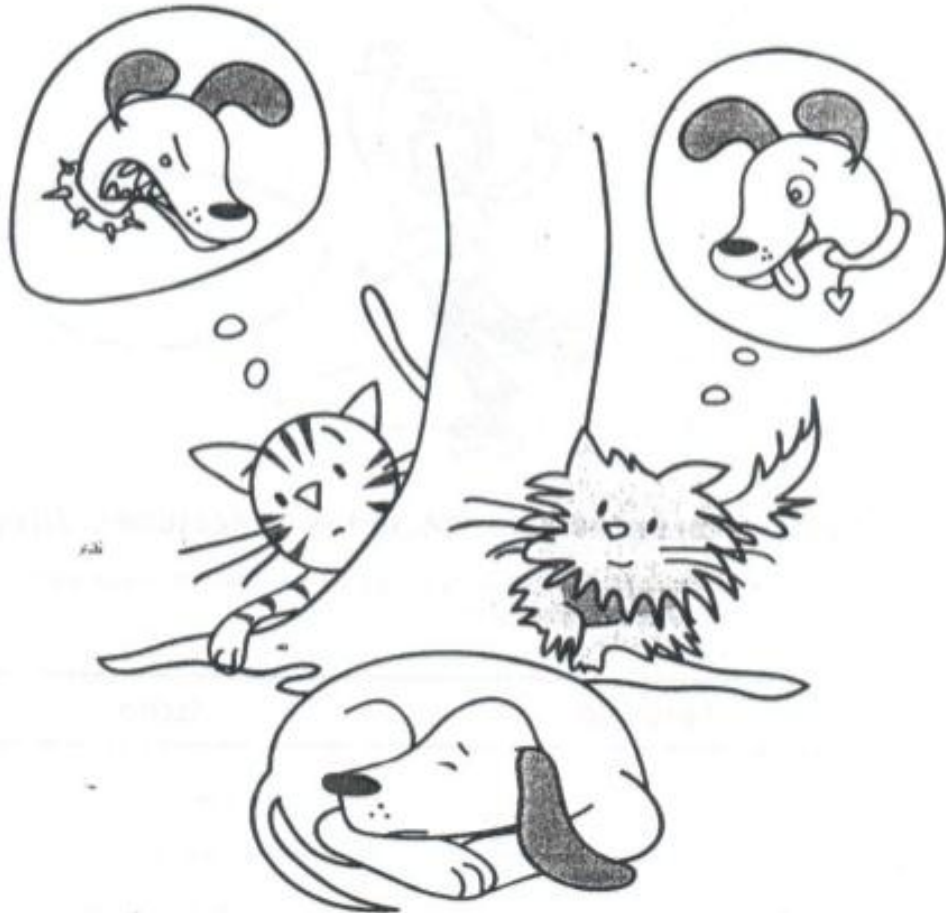
Sensación	Acción
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pensamiento 2

Sensación	Acción
_____	_____
_____	_____
_____	_____

★ El segundo paso

Algunos pensamientos pueden ayudar a la gente a sentirse relajado en alguna situación, mientras que otros pueden hacer que la gente se sienta aún más nerviosa o asustada. Mira la escena del dibujo debajo. Marca un círculo alrededor del gato que esté más asustado.



Por qué crees que el gato se sentirá más asustado? _____

Reconocer los pensamientos que pueden hacerse sentir más ansioso o preocupado es el segundo paso de nuestro plan para afrontar la ansiedad. Yo llamo a este paso

¿Tienes miedo?

E speras que pase algo
M alo?



★ Hagamos un juego de roles

Cuando estoy en una situación que me provoca ansiedad, me ayuda prestar atención a mis pensamientos. Por ejemplo, la primavera pasada estaba persiguiendo una ardilla, la seguí trepando un árbol del jardín de casa. No atrapé a la ardilla - nunca lo logro - pero estaba muy alto en el árbol y repentinamente me sentí muy asustado. Creí que no sería capaz de volver a bajar sin caerme. Mis pensamientos eran "me quedaré aquí arriba para siempre". Cuando noté lo que estaba pensando me pregunté "es realmente probable que no pueda descender?" Recordé que ya había trepado ese árbol varias veces antes. Y que cada vez había sido capaz de volver al suelo.



Piensa en una situación en que te hayas sentido un poco nervioso o asustado. Imagina que estás viviendo esa situación y actúa lo que sucedió.

TU actividad DQP para la próxima sesión

Durante la semana siguiente, anota dos situaciones en que te sientas asustado o ansioso. Presta especial atención a tus pensamientos y no olvides anotarlos también!

P.D: No dejes de practicar tu relajación!



actividad DQP – sesión 6

Durante esta semana escribe acerca de dos momentos en que te sentiste asustado o nervioso.



momento 2

Me senti nervioso, asustado o preocupado cuando _____

¿Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó de la siguiente manera _____

¿Esperas que pase algo malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

momento 2

Me senti nervioso, asustado o preocupado cuando _____

momento 2 - continuación

momento 2 - continuación

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó de la siguiente manera _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Practica tu relajación. Describe qué sucedió. Cómo te sentiste?

Día: _____ Hora: _____

Me relajé gracias a _____



sesión 7: qué debería hacer?



Hola de nuevo! Recuerdas cómo empezamos cada sesión? Así es, echándole una mirada a tu actividad DQP. Veamos qué has anotado y agreguemos los puntos que te mereces!

menú de actividades

★ Aprendamos el tercer paso

La sesión pasada aprendimos cómo reconocer nuestro diálogo interno. Ése es el segundo paso de nuestro plan para afrontar la ansiedad. Recuerda que llamamos a este paso "Esperas que pase algo" "Malo?" Cuanto más practiques a reconocer tu diálogo interno, mejor preparado estarás para saber qué esperar. Hoy aprenderemos el tercer paso del plan que uso para manejar mis preocupaciones. Hasta ahora has aprendido a reconocer cuándo te sientes ansioso y a reconocer tu diálogo interno. Ahora hablemos de qué puedes hacer cuando te sientes asustado o preocupado. Cómo podemos aprovechar lo que ya sabemos para estar menos asustado, más relajado y disfrutar el momento? Yo llamo a este paso:

¿Te sientes miedo?

¿Esperas que pase algo

¿Malo?

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Si miras la página 80 encontrarás el título "Actitudes y Acciones". Cuando tengas una idea de una actitud o acción que pueda ayudarte a afrontar tu malestar, escríbela en la hoja. Así, cuando necesites algunas ideas puedes buscarlas allí. Creo que es muy útil anotar las cosas!



★ Cómo pueden ayudar los pasos?

Aquí hay una situación para tomar como ejemplo:

Hay un niño nuevo en tu clase y te gustaría conocerlo, pero te pone nervioso acercarte a hablarle. Él se sienta junto a ti en la hora del almuerzo. ¿Qué haces?

1. **T**ienes miedo?

Te sientes nervioso? Cómo lo notas? _____

2. **E**speras que pase algo

Malo?

Escucha tu diálogo interno qué es lo que te preocupa de la situación? Guíate con el ejemplo y escribe tus ideas

3. **O**peraciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Ahora haz una lista de las cosas que podrías hacer. Pregúntate "¿qué puedo hacer para que esta situación no sea tan mala?"

1. _____

2. _____

3. _____

Ahora debes elegir las mejores ideas. Evalúa cada posibilidad. Pregúntate:

"¿Qué puede pasar si elijo la primera idea?" _____

"¿Cómo me sentiré?" _____

Haz lo mismo con las segunda y tercera posibilidades. Pregúntate:

"¿Qué puede pasar si elijo la primera idea?" _____

"¿Cómo me sentiré?" _____

Pregúntate: "¿Qué puede pasar si elijo la primera idea?" _____

"¿Cómo me sentiré?" _____

Ya has pensado en cada posibilidad.
¿Cuál crees que es la mejor para ti?



Ahora piensa en una situación que te hace sentir ansioso o asustado. Descríbela en el espacio debajo. Luego utiliza los tres pasos de afrontamiento.



Situación: _____

Tus sensaciones

Tus pensamientos

Tus acciones

repasemos



Hemos aprendido muchas cosas nuevas en el tiempo que llevamos juntos.

Repasemos por unos minutos.

Hasta ahora hemos aprendido varias ideas que pueden ayudarnos cuando nos sentimos ansiosos. En la página siguiente, anota dos cosas que hayas aprendido hasta ahora.

Dos cosas que he aprendido hasta ahora:

1. _____

2. _____



TU actividad DQP para la próxima sesión

Antes de nuestro próximo encuentro anota dos situaciones en las que te hayas sentido ansioso y luego usaste las técnicas que has aprendido. Describe qué sucedió en cada situación y cómo usaste las técnicas.



actividad DQP – sesión 7

Durante esta semana escribe sobre dos momentos en que te sentiste asustado o nervioso.



momento 1

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

Tienes miedo?

MI cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

momento 2

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan
(Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

buen trabajo !!



sesión 8: cómo voy?

Bienvenido nuevamente! Hoy aprenderemos el último paso de nuestro plan para afrontar la ansiedad. Podemos llamar a este paso:

¿Tienes miedo?

¿Esperas que pase algo

mal?

¿Hay operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)?

Resultados y
Recompensas



menú de actividades

★ Qué es una recompensa?

Apuesto a que puedes describir lo que es una recompensa!



Haz una lista de diferentes tipos de recompensas. Que no sean muy grandes o costosas. Las recompensas pequeñas pueden hacernos sentir bien también.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Bien! A veces otras personas me dan un premio, pero también me evalúo yo mismo, y cuando estoy contento con lo que he hecho, me doy mi propia recompensa. La mayoría de las veces me digo a mí mismo "Hey, he hecho un muy buen trabajo!" Incluso cuando las cosas no salieron perfectamente bien, intento premiarme por lo que hice bien. Por ejemplo, puedo recompensarme al disfrutar un buen baño por más tiempo.



★ Practiquemos el uso del paso de Resultados y Recompensas.

Ana está jugando un partido de fútbol y hace un gol. Qué puede decirse a sí misma como recompensa?





Tomás escribió un cuento para un concurso y ganó el premio al tercer puesto. Cómo podría recompensarse a sí mismo?

★ Las recompensas no son únicamente para cuando el trabajo es perfecto.

A veces, a pesar de que yo haga un buen trabajo, las cosas no resultan exactamente de la manera en que había planeado. U otras veces creo que podría haberlo hecho mejor. En esos casos igual intento recompensarme por las cosas que hice bien. A fin y al cabo, nadie puede ser perfecto!

Como aquella vez que hice una torta de cumpleaños para un amigo: olvidé sacarla del horno a tiempo y se quemó. De todos modos me sentí contento conmigo mismo por haber pensado en mi amigo en su cumpleaños, aunque la torta no haya salido perfectamente.



Piensa en un buen resultado, ni perfecto ni terrible. Qué pondrías en el globo de pensamientos de una persona en una situación así?

★ Prueba el Reloj de Emociones

Por qué no practicas a auto-evaluarte? Vé a la página 78 y recorta el "Reloj de Emociones".

1. Imagínate en esta situación: te ha costado mucho trabajo entender tu tarea de matemáticas. Haz trabajado duro y finalmente entiendes cómo hacerla. Usando el "Reloj de Emociones" evalúa cómo te sentirías.



2. Imagina una situación tú mismo y escríbela aquí.

Usando el "Reloj de Emociones" evalúa nuevamente cómo te sentirías.



3. Bien, ahora intenta una situación más difícil.

Usando el "Reloj de Emociones" evalúate una vez más.



Hemos aprendido mucho hasta ahora! Hemos aprendido un plan de cuatro pasos que nos ayuda a afrontar la ansiedad. A veces, especialmente cuando estoy nervioso, me cuesta recordar un paso. Pero si tengo algún truco que me ayude, recordar es más fácil. Para darme pistas y recordar los cuatro pasos del plan, pienso en la palabra T E M O R. Las letras representan lo principal de cada paso.



★ Haz tu propio carnet del plan de T E M O R.

Ahora que hemos aprendido los cuatro pasos del plan de T E M O R, mira la página 79. Recorta la tarjeta que hay allí. En ella escribe los cuatro pasos para afrontar la ansiedad. Decora la tarjeta como lo desees. Puedes usar el carnet cada vez que te encuentres ansioso y necesites ayuda para recordar qué pasos seguir.

★ Un personaje afrontador.

Cuando estoy intentando afrontar una situación difícil, pienso en el personaje de alguna historia o dibujito que sería capaz de manejar la situación bien. Me ayuda pensar cómo esa persona afrontaría la situación y me da ideas de cómo podría hacerlo yo. Quiero que pienses en un personaje de historietas o un cuento o un programa de televisión que pueda ayudarte a sentirte tranquilo. Si no se te ocurre nadie, puedes inventar un personaje. Describe a tu personaje en las líneas debajo.



TU actividad DQP para la próxima sesión

1. Registra dos situaciones en las que te sentiste ansioso y usaste los pasos que hemos aprendido para lidiar con la ansiedad. Describe cómo evaluaste tu afrontamiento. También describe cómo te recompensaste por afrontar las situaciones. Recuerda premiarte por éxitos parciales, no sólo por éxitos totales.

2. Muéstrale a alguno de tus padres el carnet que has hecho y explícale los pasos del plan.



actividad DQP – sesión 8

Durante esta semana, escribe acerca de dos momentos en que te sentiste asustado o nervioso.

momento 1

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____

Me recompensé con _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

momento 2

Me sentí nervioso, asustado o preocupado cuando _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____

No olvides enseñarle los pasos del plan de T E M O R a uno de tus padres. Puedes usar tu carnet como ayuda memori

sesión 9: reunión de padres

menú de actividades

★ Tómate la semana libre!

Te lo mereces!!!



TU actividad DQP para la próxima sesión

Tienes la semana libre, recuerdas?
Eso significa que no hay actividad DQP para hacer esta vez!



sesión 10: empieza la práctica!

menú de actividades

★ Recuerdas el plan de T E M O R ?

Primero, un repaso rápido. Escribe el plan de T E M O R debajo. Si puedes, hazlo sin mirar tu carnet.

T

EM

O

R

★ Es hora de empezar la práctica.

Utiliza las tarjetas de situaciones de la página 74 o la escalera de temor de la página 77.

Elige una situación fácil. Escribe un plan para afrontar esa situación usando el plan de temor.

T

EM

O

R

★ Juego de roles

Si siguiendo el plan que has ideado, actúa la situación con tu terapeuta.

★ Evalúa tu nivel de ansiedad.

Antes de intentar cada situación, quiero que evalúes cuán nervioso o relajado te encontrarás. Utilicemos la siguiente escala: por ejemplo "0" puede ser muy relajado y "8" puede ser extremadamente nervioso o asustado. Los extremos ya están escritos. Puedes agregar una descripción para "3" y "5" debajo de cada número.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

muy relajado

asustado

Buen trabajo!



TU actividad DQP para la próxima sesión

1. Practica usando el plan de T E M O R en una situación fácil que te haga sentir levemente ansioso.
2. Dibuja o recorta una imagen de tu personaje favorito que te ayudará a afrontar tu ansiedad. Trae tu dibujo o imagen la próxima sesión.



actividad DQP – sesión 10

Practica una vez usando "los _____ pasos".

Practiqué así: _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

actividad DQP – sesión 10 – continuación

Diviértete un poco! Dibuja o recorta una imagen de tu personaje de dibujitos favorito, u otro personaje que te pueda ayudar cuando te sientas ansioso.

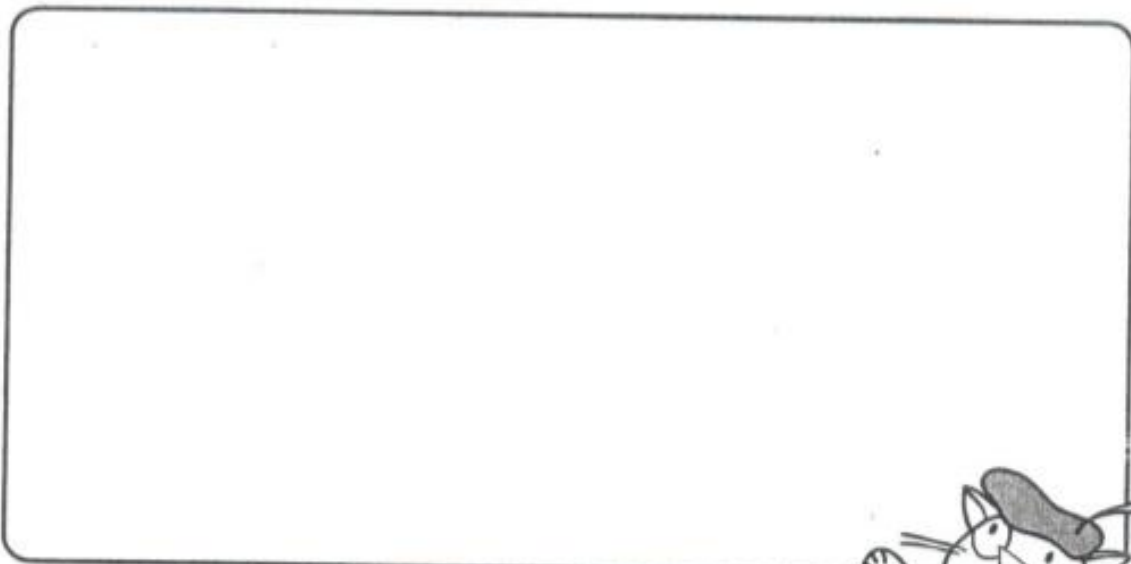


sesión 11: más práctica

menú de actividades

★ Practica con una situación fácil

Vé a la página 74 (o a la página 77) y selecciona otra situación fácil. Basándote en esa elección, dibuja una historieta que muestre cómo tu personaje afrontaría esa situación.



★ Hagamos de cuenta que somos actores

Actúa la situación que dibujaste recién. Imagina que realmente estás en esa situación. Esta es tu oportunidad de ser actor!

★ Otra situación fácil

Nuevamente, vé a la página 74 (o a la 77) y selecciona otra situación. Piensa en las razones por las que alguien puede sentirse nervioso en esa situación. Anota dos razones:

1. _____

2. _____

Hagamos un plan para afrontar la situación que elegiste.

T _____

EM _____

O _____

R _____

★ Practica otra situación

Evalúa el nivel de ansiedad que crees que sentirás cuando practiques afrontar la situación con el plan que acabas de idear. Usa la escala debajo.

0 **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8**

Luego de practicar con el plan de T E M O R, registra tus pensamientos y sensaciones mientras lo hacías.

TU actividad DQP para la próxima sesión

Practica usar el plan de T E M O R en dos situaciones que te hagan sentir un poco ansioso. Describe cada paso del plan tal como lo hayas usado.



actividad DQP – sesión 11

Practica dos veces usando "los _____ pasos".

Practiqué así: _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

actividad DQP – sesión 11 - continuación

Practiqué así _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____

Me recompensé con _____



¡Bienvenido de vuelta

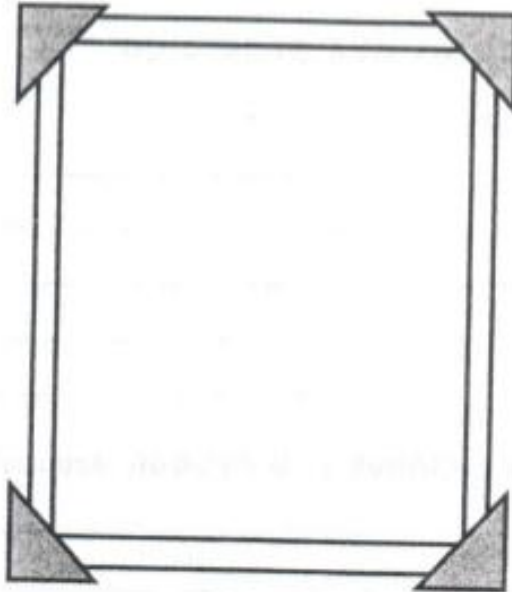


sesión 12: más práctica

menú de actividades

★ Situaciones "medio": no es fácil, pero tampoco muy difícil!

Mira en la página 75 (o la 77) y selecciona una situación de las del medio. En una de estas situaciones probablemente me vea así:



Describe cómo te sentirías en esa situación.



A veces, puede haber muchas razones que te preocupen en una situación. Piensa en todas las cosas que podrían ponerte nervioso en la situación que seleccionaste y en cómo afrontarías cada una.

Actúa la situación.

★ Practica con una situación real

Ahora practiquemos realmente la misma situación. Primero, hagamos un plan.

T

EM

O

R

Antes de practicar, evalúa cuán nervioso crees que estarás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Luego de practicar el uso de tu plan de afrontamiento, registra tus pensamientos y sensaciones mientras estabas en la situación.

TU actividad DQP para la próxima sesión

1. Practica usando el plan de T E M O R en dos situaciones que te hacen sentir ansioso. Describe cada paso del plan tal como lo uses.
2. Recuerdas el dibujo del personaje que hiciste durante la sesión 10? Inventa una historia acerca de cómo el personaje podría ayudar a niños a afrontar una situación como la que te podría nervioso a ti. Prepárate para contar tu historia la próxima semana.



actividad DQP – sesión 12

Practica dos veces usando "los _____ pasos".

Practiqué así: _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____

Me recompensé con _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

actividad DQP – sesión 12 • continuación

Practiqué así _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo
Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____



No olvides inventar una historia acerca de tu personaje ayudando a niños a afrontar situaciones en que se sienten ansiosos!

sesión 13: se pone difícil

Hoy tendrás la oportunidad de practicar un poco más. Probaremos con una situación que provoque un poco de miedo. No será súper fácil, pero tampoco muy difícil.

menú de actividades

★ Una situación que da miedo

Primero elige una situación de la página 75 (o 77). Piensa en la escala del 0 al 8. Usando esa escala, elige una situación que evaluarías como un 4.

Usando el plan de T E M O R, describe cómo afrontarías la situación.

T	_____
E	_____
M	_____
O	_____
R	_____

Actúa la situación con tu terapeuta, luego describe cómo salió todo.

Pensamientos	Sensaciones	Resultados
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

★ Practica con una situación real

Selecciona una situación junto a tu terapeuta y haz un plan.

T _____

EM _____

O _____

R _____

Evalúa cuán nervioso crees que te sentirás, marca el número con un círculo.

0

1

2

3

4

5

6

7

8

Registra los pensamientos y sensaciones que tuviste mientras afrontabas la situación.

TU actividad DQP para la próxima sesión

Practica usar el plan de T E M O R en dos situaciones que te hacen sentir ansioso.



actividad DQP – sesión 13

Practica dos veces usando "los _____ pasos".

Practiqué así: _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

actividad DQP – sesión 13 • continuación

Practiqué así _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo **M**alo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____



sesión 14: a practicar un poco más

menú de actividades

★ Una situación difícil

Vé a la página 76 (o la 77) y selecciona una situación que podría causarte mucha ansiedad. Describe cómo podrías afrontar esa situación.

Cuánto éxito crees que tendrá tu plan?

¡Animo! Intenta actuar la situación.

★ Practiquemos

Selecciona una situación junto a tu terapeuta y haz un plan.

T _____

E _____

M _____

O _____

R _____

Evalúa cuán nervioso crees que estarás y marca el número con un círculo.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Después de practicar usando tu plan, registra los pensamientos y sensaciones que tuviste mientras lo hacías.

TU actividad DQP para la próxima sesión

1. Practica usando el plan de T E M O R en dos situaciones que te hacen sentir ansioso. Anota dos cosas que hicieron que te sintieras así y cómo las afrontaste.
2. Comienza a pensar en un comercial que puedas mostrarle a la gente acerca de cómo afrontar una situación que da miedo. Tu personaje podría estar en él. Puede ser un comercial de radio, televisión o periódico, o puedes escribir una canción o un poema. Tú eliges.



actividad DQP – sesión 14

Practica dos veces usando "los _____ pasos".

Practiqué así: _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____

Me recompensé con _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

actividad DQP – sesión 14 · continuación

Practiqué así _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo
Malo?

Pensaba que _____

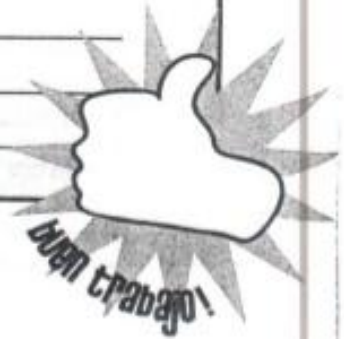
En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

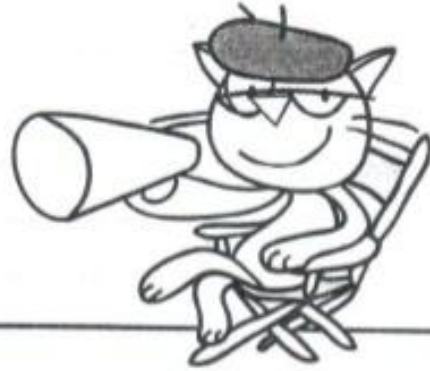
Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____



No olvides pensar ideas para tu comercial!

sesión 15: Una oportunidad más para practicar

Hoy trabajaremos sobre tus ideas para el comercial



menú de actividades

★ Ideas para el comercial

Recuerda que hablamos acerca de hacer un comercial o una canción o un poema o lo que desees para enseñarle a otras personas cómo afrontar la ansiedad. Utiliza el espacio debajo para hacer bocetos o escribir algunas ideas.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to draw or write their ideas. In the top right corner of this box, there is a small illustration of a pencil, angled diagonally.

★ Momento de practicas

Practiquemos otra situación de las que te hacen sentir muy ansioso. Describe la situación debajo.

Ahora imagina un personaje que realmente podría hacer un lío tremendo en esa situación. Qué sería lo peor que podría pasarle al personaje? Describe qué podría pasar debajo.

Qué sugerencias podrías ofrecerle al personaje para ayudarlo en su situación?

Finalmente, describe cómo lidiarías tú con la situación usando las técnicas y pasos del plan de TEMOR.

T _____

EM _____

O _____

R _____

Evalúa cuán asustado o preocupado crees que estarás y marca el número con un círculo. Ahora ánimo, e intenta afrontar la situación.

0 **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8**

Luego de practicar usando tu plan de afrontamiento, anota qué pensamientos y sensaciones tuviste mientras experimentabas la situación.

TU actividad DQP para la próxima sesión...

1. Practica usando el plan de TEMOR en dos situaciones que te hacen sentir ansioso. Describe cómo usaste el plan de TEMOR para lidiar con tu ansiedad.
2. Prepara los materiales que vayas a necesitar para hacer tu comercial la próxima sesión.



actividad DQP – sesión 15

Practica dos veces usando "los _____ pasos".

Practique así: _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____

Me recompensé con _____

Hay más en la página siguiente! Sigue trabajando..!

actividad DQP – sesión 15 - continuación

Practiqué así _____

Tienes miedo?

Mi cuerpo reaccionó así _____

Esperas que pase algo

Malo?

Pensaba que _____

En cambio pensé _____

Operaciones que ayudan (Actitudes y Acciones)

Lo que me ayudó fue _____

Resultados y recompensas

Cómo me fue? _____
Me recompensé con _____

No olvides traer los elementos o materiales que puedas necesitar para hacer tu comercial

sesión 16: LO logRaste!!

Cielos! Hemos aprendido muchas cosas en este tiempo que pasamos juntos. Ahora tienes un plan para afrontar experiencias que dan miedo o provocan ansiedad, y has practicado un montón. Cuánto éxito has tenido?



menú de actividades

★ Practiquemos

Practiquemos una vez más usando los pasos del plan de T E M O R para una situación difícil. Vé a la página 76 (o 77) y selecciona una situación que pueda causarte mucha ansiedad. Primero haz un plan y describe cómo afrontarías la situación.

T _____

E _____

O _____

R _____

Cuánto éxito crees que tendrá tu plan?

Recuerda evaluar cuán asustado o preocupado crees que estarás.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Después de la práctica del plan de afrontamiento, registra los pensamientos y sensaciones que tuviste mientras vivías la situación.

★ Ahora hagamos algo divertido!

Haz o muéstrale a tu terapeuta tu comercial.

Canjea los puntos que tengas acumulados y disfruta tus recompensas. Te las has ganado!

Recibe tu certificado de logros (página 81) y siéntete orgulloso!



repasemos.



Recuerda: puedes usar el plan de T E M O R que practicamos aquí para afrontar situaciones de ansiedad de ahora en más. Buena suerte!

Felicitaciones! Haz completado todas tus actividades DQP. Lo lograste! Puedes usar el resto del cuaderno para seguir practicando los pasos de T E M O R en casa.

el Banco

sesión 1	sesión 2	sesión 3	sesión 4
			Libre!! 
sesión 5	sesión 6	sesión 7	sesión 8
sesión 9	sesión 10	sesión 11	sesión 12
Libre!! 			
sesión 13	sesión 14	sesión 15	sesión 16

menú de recompensas

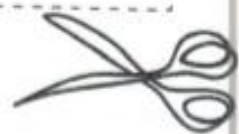
recompensa	Número de puntos o stickers
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____





Tarjetas de situaciones • fácil

fácil	fácil
fácil	fácil
fácil	fácil
fácil	fácil
fácil	fácil





Tarjetas de situaciones * medio

medio	medio
medio	medio
medio	medio
medio	medio
medio	medio





Tarjetas de situaciones • difícil

difícil	difícil
difícil	difícil
difícil	difícil
difícil	difícil
difícil	difícil



escaleira de TEMOR

Ya estás alto...!



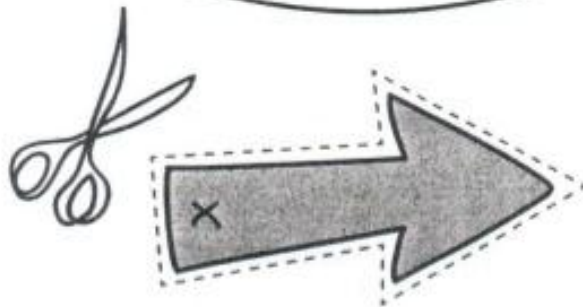
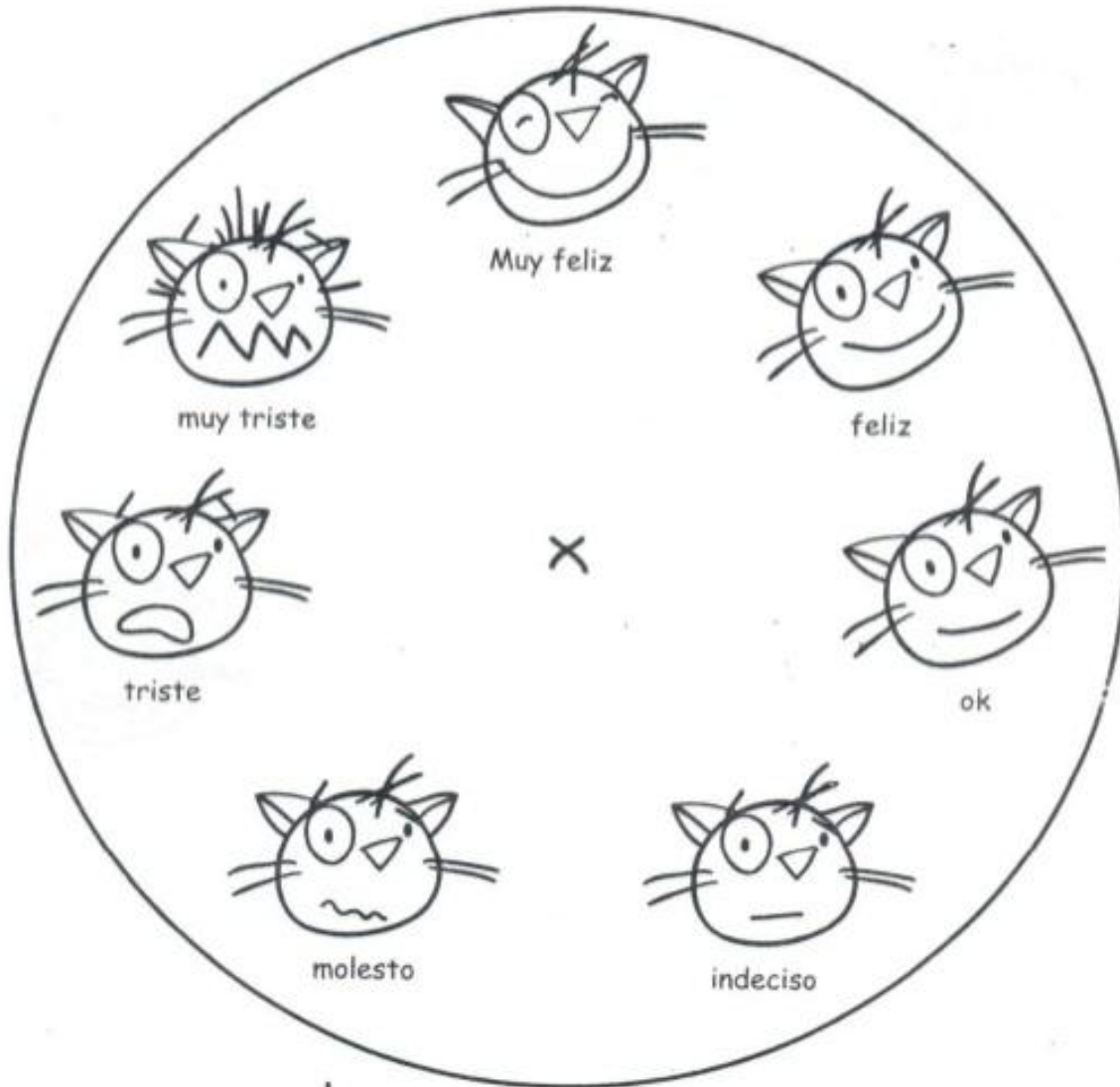
No muy alto



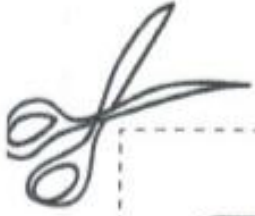
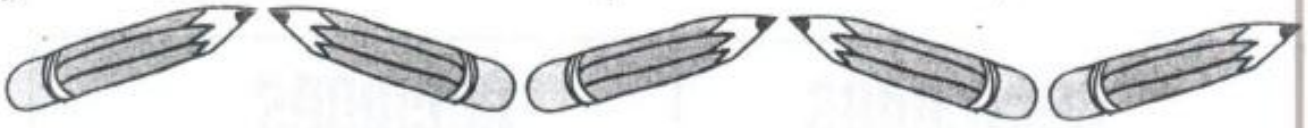
me subiendo



reloj de emociones



Recorta la flecha y pínchala en el centro de tu reloj de emociones.



A large dashed-line rectangle containing a solid-line rounded rectangle. Inside the rounded rectangle, there are four rows of writing lines. Each row starts with a letter in a shaded circle: 'T', 'EM', 'O', and 'R'. Each letter is followed by a horizontal line for writing.



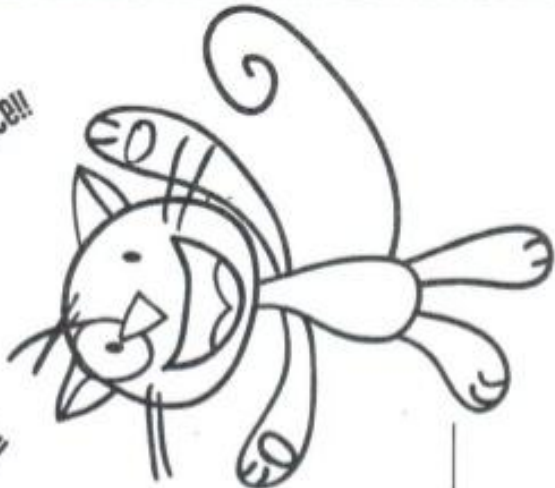
actitudes	acciones



CERTIFICADO DE LOGROS

este certificado es entregado a ...

MUY BIEN TRABAJON! LO LOGRASTE!!



por un **excelente** desempeño
en el programa del Gato Valiente!

Felicitaciones!

Firmado en el día _____ por _____