

ANSIEDAD Y SENTIDO COMÚN

1

Lee el texto de la página 55 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación indica qué es la **ansiedad**:

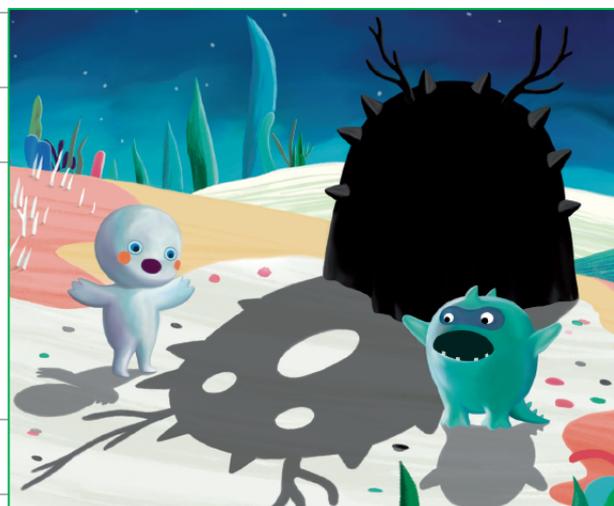
- Es una ligera preocupación que se manifiesta como un susurro.
- Es una intranquilidad, más fuerte que la preocupación, y que se manifiesta a través de imágenes.
- Es una profunda preocupación causada por las aglomeraciones y los sitios llenos de gente.

2

Observa la imagen de las páginas 54-55 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES y explica detalladamente qué es lo que causa **ansiedad** a los monstruitos.

- ¿Crees que realmente tienen motivos para estar preocupados?
¿Por qué?

- ¿Te has sentido alguna vez como los monstruos?
¿Qué lo provocó?



3 Pregunta a tres personas adultas de tu entorno qué les causa **ansiedad** y anótalo.

● Ahora, pregúntales qué es lo que hacen para combatir su ansiedad.

● Por último, ¿qué crees que cada una de esas personas podría decirles a los monstruitos para tranquilizarlos?

4 En una época difícil, el gobierno de Gran Bretaña publicó unos pósteres con el mensaje: «Mantén la calma y sigue adelante», para reducir la ansiedad de los ciudadanos. Diseña tú uno para aliviar la ansiedad de los monstruitos.



5 ¿Sabrías decir cuáles de estas cosas son de sentido común?

- No se debe entrar en propiedad ajena.
- Si vienen los extraterrestres hay que invitarlos a casa.
- No debes beber nada demasiado caliente.
- No debes abrir paquetes en el supermercado y consumir alimentos que no vayas a comprar.
- No se deben poner los pies en los asientos públicos.
- La música a todo volumen puede molestar a otras personas en espacios públicos.
- Si vas a un baño público debes cantar una canción mientras lo utilizas.
- En un edificio público, es mejor dejar salir a la gente antes de intentar entrar.
- Si tu perro hace sus necesidades, lo normal es dejarlas en la acera o el parque para que las recojan los barrenderos.

6 Indica por qué crees que las cosas que has marcado son de **sentido común**.

7 El texto de la página 55 dice que el sentido común **no es infalible**. ¿Qué quiere decir?

- Que el sentido común no puede fallar jamás.
- Que el sentido común puede fallar.
- Que el sentido común no habla.

8 Escribe tres cosas que te preocupen, que te generen **ansiedad**.

1. _____

2. _____

3. _____

- Pregunta a algunas personas adultas si esas cosas les preocupan o les han preocupado recientemente. ¿Cuántas respuestas afirmativas has obtenido?

- ¿Crees que, gracias al **sentido común**, podrías dejar de preocuparte por esas cuestiones?

9 Observa ahora la imagen de las páginas 56-57 de PALABRAS MÁGICAS... Explica lo siguiente:

- ¿Cómo han conseguido los monstruitos superar su ansiedad?

- ¿Qué conocimientos sobre la luz y las sombras han aplicado para hacerlo?

- ¿Cómo crees que se sienten ahora?

10 ¿Has aprendido en tu vida cosas que son de **sentido común** y que antes no sabías? ¿Cuáles?
