

ESPERA Y ESTOICISMO

1

Observa la imagen de las páginas 78-79 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, responde a estas preguntas.

● ¿A qué crees que están esperando?

● ¿Cuánto crees que tendrá que esperar la persona que está de última?

● ¿Cómo crees que se sentirá en los siguientes momentos?

- Ahora mismo, que ve que le falta mucho para su turno.

- Dentro de un rato, cuando ya vaya por la mitad.

- Cuando vaya a ser su turno.

● ¿Crees que es fácil perder la paciencia haciendo cola? ¿Qué se puede hacer para evitarlo?

● ¿Qué cosas agradables pueden ocurrir durante la espera? Imagina al menos dos.

2 Piensa en cómo actúas tú y responde a las siguientes preguntas:

● ¿Cómo actúas tú cuando esperas?

● ¿Pierdes la paciencia? ¿Cómo lo manifiestas?

● ¿Cómo puedes hacer para que las esperas te resulten más fáciles?

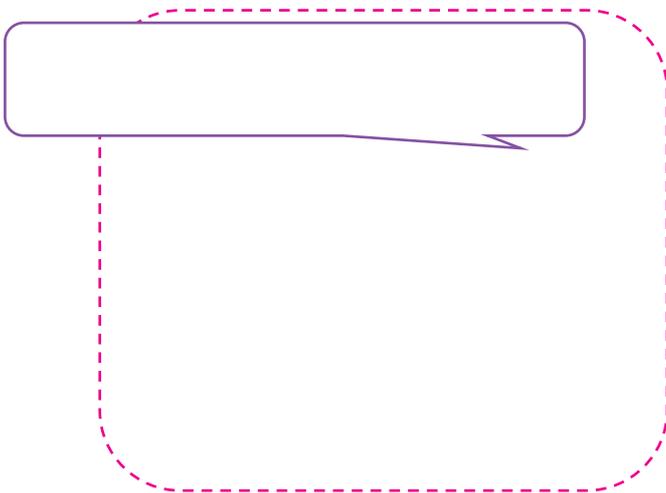
3 Escribe las tres últimas ocasiones en que hayas tenido que esperar mucho y explica cómo te sentiste.

1. -----

2. -----

3. -----

4 Imagina que tú estás esperando en la misma cola que estas personas. Dibújate tú y escribe alguna frase para animaros.



5 Observa la imagen de las páginas 80-81 de PALABRAS MÁGICAS... De todas las personas que hay, ¿cuál te parece que guarda la calma?

¿En qué se manifiesta su tranquilidad?

¿Qué crees que puede estar pensando? Subraya la opción que te parezca más adecuada.

Ay, qué nervios, estoy deseando comprar mis entradas.

Pues nada, toca esperar. El tiempo no pasará más rápido por impacientarme.

¿Qué habrá para cenar esta noche? ¡Tengo unas ganas de llegar a casa!....

6 ¿Eres capaz de mantener el control en las siguientes situaciones? Si ya las has vivido, indica cómo reaccionaste. Si no las has vivido, indica cómo podrías reaccionar con **estoicismo**.

Tu madre te había prometido ir a la piscina, pero cuando llegáis está cerrada.

Hoy querías jamón para merendar, pero tienes plátano y yogur.

Te han regalado un disfraz fantástico por tu cumple, pero se te ha roto en cuanto te lo has puesto.

Quieres jugar a la pelota con la abuela, pero ella está ocupada.

7 El texto de la página 80 de PALABRAS MÁGICAS... dice que una persona estoica es como un caracol, segura de tener consigo todo lo que le hace falta.

¿Qué te hace falta a ti para soportar situaciones difíciles? Dibuja al caracol y añade palabras o dibujos con los elementos necesarios.

Por ejemplo:

pensamientos positivos

serenidad



poder moverme

A large, empty rounded rectangle with a dashed purple border, intended for drawing a snail and adding words or drawings.

8 Escribe un pequeño hechizo que puedas repetirte mentalmente cuando vayas a perder el control.

Three horizontal dashed lines, intended for writing a small spell or mantra.