

VSC 1º SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO

TENSIÓN



Tensión

Algunos la llaman 'estrés'.

La tensión nace cuando nos enfrentamos a situaciones que consideramos amenazantes.

Tres ejemplos:

- Llegar a un nuevo colegio o barrio.
- Estar en medio de una discusión acalorada.
- No tener la lección estudiada cuando el profesor está haciendo preguntas.

También se produce tensión cuando hay intereses enfrentados. Por ejemplo: Tú deseas cantar y tu mamá desea dormir.

¿Qué ocurre cuando te sientes tenso?

Estás nervioso, impaciente y pierdes la calma con facilidad.

Si hablas de lo que te genera tensión con alguien en quien confías, experimentarás un gran **alivio**.



Tensión

1

Observa la ilustración de las páginas 20-21 del EMOCIONARIO y elige en cada caso la respuesta que te parezca más adecuada.

● ¿A qué juegan los dos animales protagonistas?

A hacerse nudos mutuamente en la trompa.

A tirarse de la trompa.

● ¿Quién crees que ganará?

El que tenga más fuerza.

El que sea más astuto.

● ¿Cuál es la dificultad que existe para ganar?

Los miembros de cada equipo distraen al que tira.

El rival hace fuerza en sentido contrario.

2

¿Qué sucederá cuando uno de los dos animales gane? Dibuja.