



Un pla contra la inseguretat

1. Dissenya un pla de seguretat emocional. Segueix aquests passos.

a. Analitza. Què m'ha fet sentir-me insegur? Marca-ho i posa'n exemples.

Afrontar noves activitats.

Per exemple,

Conèixer noves persones.

Per exemple,

Tenir objectius per complir.

Per exemple,

Pensar en les expectatives que els altres posen en mi.

Per exemple,

Pensar en el que els altres puguin pensar de mi.

Per exemple,

b. Comprova on et porta la teva inseguretat.

- Davant del fet que et genera inseguretat, planteja quina creus que és la pitjor situació possible.

Per exemple: *Si m'atreveixo a anar en camell, és possible que caigui i faci el ridícul davant de tots els altres participants en l'excursió.*

.....

.....

.....

.....

.....

- Ara, planteja la situació que creguis, sincerament, que és més probable.

Per exemple: *Si m'atreveixo a anar en camell, faré una excursió tranquil·la pel Parc Nacional de Timanfaya amb moltes altres persones.*

.....

.....

.....

.....



- Ara analitza què pots perdre i què pots guanyar si et deixes portar per la inseguretat.

Per exemple:

Què guanyo

- La seguretat de no fer el ridícul.

Què perdo

- Un bonic passeig pel Timanfaya.
- L'experiència d'anar a camell.

c. Desactiva la teva inseguretat.

Escriu oracions que puguin ajudar-te a superar la teva inseguretat.

Per exemple: *Tranquil, acaben d'anar trenta persones en camell i no ha passat res; tu també pots fer-ho.*

.....

.....

d. Busca sentir-te segur. Quines coses pots fer per sentir-te més segur? Marca-les.

- Concentrar-me en l'activitat o tasca que tinc entre mans, sense pensar en res més.
- Evitar els pensaments catastrofistes.
- Observar atentament les cares de les persones que m'envolten.
- Pensar com reaccionarà la gent.
- Posar paraules en boca d'altres persones.
- Relaxar-me escoltant música abans d'afrontar una nova tasca o activitat.
- Altres:

.....

.....

e. Gaudeix fent activitats i coneixent gent nova!

Competències emocionals treballades:
 Presa de consciència de com les emocions incideixen en el comportament. Desenvolupar la capacitat d'autogenerar emocions positives i gaudir de la vida. Sentir-se optimista i capaç.

2. Llegeix aquests titulars extrets de la premsa.

Ens serveixen el cafè a la temperatura adequada?

1

Preguntes i respostes sobre l'últim informe de l'OMS que alerta sobre els riscos de les begudes massa calentes.

Anem a menys

Espanya afronta una tempesta demogràfica perfecta: emigració, envelliment i baixa natalitat. A partir de 2018, es registraran més morts que naixements.

2 Experts alerten sobre els problemes de finançament del l'estat del benestar

Economistes [...] debaten sobre el risc de l'envelliment de la població per a les pensions i el sistema de salut..

4 Vetats en alguns vols als Estats Units els dispositius electrònics sense bateria

Els agents de seguretat demanen encendre mòbils, tauletes i ordinadors d'alguns passatgers per analitzar si contenen explosius.

5 Una bomba de temps de les aigües territorials alemanyes

Al fons del Mar Bàltic hi ha unes 100.000 tones de municions químiques el verí de les quals sortirà a la superfície.

6 Amenaces de l'espai exterior

Una xarxa mundial de científics vigila constantment el firmament. La ferralla espacial, els asteroides i el clima espacial són els principals perills que ens assetgen.

Obama alerta contra el terrorisme nuclear

7

«Cada dia és més clar que el perill de terrorisme nuclear és una de les pitjors amenaces per a la seguretat mundial», assegura el president nord-americà.

8 El turisme és pitjor per al patrimoni que les guerres

La urbanització descontrolada o el canvi climàtic posen en risc els monuments d'una forma més lenta però més constant.

9 Els experts detecten 814 arbres amb possible perill de caiguda al parc del Retiro

L'Ajuntament de Madrid ha talat 187 exemplars en el parc històric i n'ha sotmès 108 a un examen amb radar per determinar si estan buits o podrits.

10 La Federació Andalus de Jugadors Rehabilitats alerta del perill d'addicció de jocs com el Candy Crush de Facebook

Jugadors Rehabilitats adverteix que alguns passatemps són perillosos perquè són l'avantsala de la patologia.

11 Espanya duplica el consum de sal per persona que aconsella l'OMS

L'excés d'ingesta del sodi causa 2,3 milions de morts a l'any al món. El 72% del producte arriba per mitjà d'aliments preparats.

12 A quants talls de cansalada equival un paquet de tabac?

Fumar i consumir carn processada eleva les opcions de patir càncer, però la diferència entre tots dos hàbits és immensa.

L'oferta de petroli escassejarà tot i l'increment de la producció dels Estats Units

L'Agència Internacional de l'Energia preveu que la demanda global de cru el 2040 serà un 15% més elevada que el 2013.

Un Roland Garros fortificat

L'amenaça terrorista multiplica les mesures de seguretat en el torneig de París. La presència policial augmenta un 25% respecte al 2015 i els mateixos tennistes són escorcollats.



- Tots aquests titulars despertem sensació d'inseguretat. Classifica'ls.

Inseguretat sobre la salut:

Inseguretat sobre el medi ambient.

Inseguretat econòmica:

Inseguretat sobre el futur:

Inseguretat social:

- Quina d'aquestes notícies et sembla més alarmant? Per què?

.....

.....

- A quines institucions, organitzacions o empreses creus que els pot interessar causar inseguretat?

.....

.....

.....

- Indica sis fonts d'informació que podries consultar per contrastar les dades que apareixen a les notícies que has llegit.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Competència emocional treballada:

Capacitat per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació.