

Nombre: _____



Sesión 1: Cuanto más practique, más aprenderé

El triángulo de la personalidad

Ficha 1.3

Clasifica estos *sentimientos* en la columna correcta

- a) Feliz
- b) Calmado
- c) Triste
- d) Tranquilo
- e) Culpable

- f) Asustado
- g) Animado
- h) Furioso
- i) Contento
- j) Nervioso

Sentimientos positivos 😊

Sentimientos negativos ☹️

Clasifica estos *comportamientos* en la columna correcta

- a) Jugar con los amigos
- b) Insultar y amenazar a los demás
- c) Gritar y dar portazos en casa
- d) Hacer un favor a un compañero
- e) No trabajar en el grupo

- f) Estudiar para el examen
- g) Ayudar en casa
- h) Aburrirme sin hacer nada
- i) Cuidar el medio ambiente
- j) No hacer los deberes

Comportamientos positivos 😊

Comportamientos negativos ☹️

Nombre: _____



Sesión 1: Cuanto más practique, más aprenderé

El triángulo de la personalidad

Ficha 1.3

Clasifica estos *pensamientos* en la columna correcta

- a) No valgo nada
- b) Mi familia me quiere
- c) Mis profesores me ayudan
- d) La vida es bella
- e) Soy un desastre

- f) Nadie me comprende
- g) Soy simpático
- h) Siempre meto la pata
- i) La gente es egoísta
- j) Tengo buenos amigos

Pensamientos positivos 😊

Pensamientos negativos ☹️

Pon un ejemplo de sentimiento, comportamiento y pensamiento, positivo y negativo.

Sentimiento positivo 😊


Sentimiento negativo ☹️

Comportamiento positivo 😊

Comportamiento negativo ☹️

Pensamiento positivo 😊

Pensamiento negativo ☹️

Cuando las cosas salen mal es probable que te asalten sentimientos, comportamientos y pensamientos negativos. Don't worry! Si realizas las actividades y practicas las tareas del programa  FORTIUS, aprenderás habilidades para la vida y lograrás que la columna de la derecha sea cada vez más enana y la columna de la izquierda cada vez más gigante. Yes, we can! ¡¡¡PODEMOS!!!