

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 | f) Nadie me comprende |
| b) Mi familia me quiere | g) Soy simpático |
| c) Mis profesores me ayudan | h) Siempre meto la pata |
| d) La vida es bella | i) La gente es egoísta |
| e) Soy un desastre | 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 prácticas las tareas del programa , 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!!!