

Nombre: \_\_\_\_\_



## Sesión 1: Cuanto más practique, más aprenderé

Triángulos averiados ☹  
Triángulos guay ☺

Ficha 1.4

A continuación tienes varias situaciones que se le pueden presentar a un chico/a de tu edad. Rellena primero la columna de la izquierda con un pensamiento, un sentimiento y un comportamiento negativos para cada situación. Después demuestra que has aprendido y arregla el **triángulo averiado** ☹ sustituyéndolo por un pensamiento, un sentimiento y un comportamiento positivos del **triángulo guay** ☺.

**Un chico/a va por primera vez a un campamento lejos de casa**

Pensamiento negativo ☹

Pensamiento positivo ☺

---

---

Sentimiento negativo ☹

Sentimiento positivo ☺

---

---

Comportamiento negativo ☹

Comportamiento positivo ☺

---

---

Nombre: \_\_\_\_\_



## Sesión 1: Cuanto más practique, más aprenderé

Triángulos averiados ☹  
Triángulos guay ☺

Ficha 1.4

**Un chico/a se equivoca y hace mal un trabajo del cole**

Pensamiento negativo ☹

Pensamiento positivo ☺

\_\_\_\_\_

Sentimiento negativo ☹

\_\_\_\_\_

Sentimiento positivo ☺

Comportamiento negativo ☹

Comportamiento positivo ☺

**Un compañero le insulta al chico/a**

Pensamiento negativo ☹

Pensamiento positivo ☺

\_\_\_\_\_

Sentimiento negativo ☹

\_\_\_\_\_

Sentimiento positivo ☺

Comportamiento negativo ☹

Comportamiento positivo ☺