

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 😊

\_\_\_\_\_