|  |  |
| --- | --- |
| EDUCACIÓN EMOCIONAL & BIENESTARCUARTO GRADO |  |

ACTIVIDAD Nro. 13: “PENSAMIENTOS POSITIVOS, PENSAMIENTOS NEGATIVOS”

TAREA INDIVIDUAL

**Clase semana: 2 DE NOVIEMBRE**

**Materiales necesarios para la actividad:**

* Cuadro (se adjunta abajo)
* Lápiz/Lapicera

**Link de la actividad:**

<https://youtu.be/SqabzYDAkto>

**Cuadro de trabajo:**

Para hacer esta actividad necesitarán el siguiente cuadro:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PENSAMIENTO** | **¿ES UN PENSAMIENTO POSITIVO O NEGATIVO?** | **¿QUÉ EMOCIÓN SENTÍS CUANDO PENSAS ESA FRASE?** |
| **Ejemplo:** **“Todo me sale mal”** | **NEGATIVO** | **TRISTEZA** |
| 1) “Si me esfuerzo, podré mejorar” |  |  |
| 2) “Estaremos bien” |  |  |
| 3) “No soy inteligente” |  |  |
| 4) “Soy una buena persona” |  |  |
| 5) “No tiene sentido intentarlo, nunca me saldrá bien” |  |  |
| 6) “Mi error me dará la oportunidad de aprender” |  |  |
| 7) “Todo lo que sucede es por mi culpa” |  |  |
| 8) “Nunca me sucede nada bueno” |  |  |
| 9) “Pase lo que pase, mi familia me quiere mucho” |  |  |
| 10) “Confío en mí, sé que podré resolverlo” |  |  |

¡Hasta la próxima!

Lic. María Constanza Lassalle

*mail:* *educacionemocionalcmm@gmail.com*