

## SESION 4: PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS

**OBJETIVO:** RECONOCER LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS, LUEGO MODIFICAR NUESTROS PENSAMIENTOS NEGATIVOS POR POSITIVOS, PARA TENER EMOCIONES POSITIVAS Y ASI CONSEGUIR CONSECUENCIAS FAVORABLES EN NOSOTROS Y NUESTRA FAMILIA.

### ACTIVIDAD N°1: PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y PENSAMIENTOS POSITIVOS



SIEMPRE ME EQUIVOCO EN TODO

HE MEJORADO EN MIS NOTAS

NADIE ME QUIERE

SOY MUY TORPE PARA LAS MATEMATICAS

SOY MALA

SE QUE HOY ME IRA BIEN

CADA DIA APRENDO MAS

SOY BUENA

MAMA ME GRITA PORQUE NO ME QUIERE

SI ME ESFUERZO LO LOGRARE

SOY CAPAZ

MAMA ME GRITA PORQUE NO ME QUIERE

ME QUIERO Y AGRADO COMO SOY

COLOCA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y POSITIVOS DONDE CORRESPONDAN, PARA ESO LEE CON ATENCIÓN CADA PENSAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR Y LUEGO MUEVELO EN EL CUADRO QUE CORRESPONDA

**PENSAMIENTOS  
NEGATIVOS**

**PENSAMIENTOS  
POSITIVOS**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|