



Cambio mi comportamiento

I. Coloca cada oración en donde corresponde para completar la tabla.

Observa el ejemplo.

Emociones	Comportamientos	Pensamientos
Miedo	No entro a mi cuarto porque está oscuro.	Pienso que no me pasará nada y entro a mi cuarto.
Desesperación		
Disgusto		
Desgano		

Con el pensamiento puedo modificar mis emociones y las expresiones de mi cuerpo. Si pienso antes de actuar, puedo controlar mi comportamiento y evitar lastimar a alguna persona.

No me acerco a Pati porque no me agrada el olor de su perfume.

Respiro profundamente, pienso que huele bien el perfume y juego con Pati.

Me dormí muy tarde por estar viendo la televisión.

Pienso que debo hacerlo con calma para sacar buena calificación.

Hago mi trabajo rápidamente, aunque me salga mal.

Me iré a dormir a la hora que mis papás me digan.

II. Relaciona cada idea con la forma en que se puede cambiar.

¡Estoy enojado!
¡Voy a gritar muy fuerte!

Hoy no tengo ganas de jugar con Jorge, así que me voy a esconder para que no me hable.

Estoy triste, voy a llorar y hacer berrinche en el piso.

Voy a dejar que me salgan las lágrimas, pero no voy a hacer berrinche.

Pienso que me conviene más relajarme y no gritar, mejor hablaré con alguien.

Cuando vea a Jorge, le expresaré que hoy no tengo ganas de jugar porque estoy cansado.

III. Piensa y escribe brevemente una situación que hayas vivido y la emoción que te provocó. Explica cómo la cambiaste por medio del pensamiento.

