ACTUAMOS COMO PENSAMOS

Introducción

A menudo nos damos cuenta de que no tenemos el mismo ánimo para hacer actividades cotidianas. Algunas veces nos sentimos contentos/as y eso nos motiva a hacer las tareas de buena gana; otras, sin embargo, nos sentimos sin ganas de hacer nada y nos damos cuenta de que estamos tristes. Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada, y también modificar nuestras emociones.

Objetivos

- Saber distinguir las emociones, el comportamiento y el pensamiento.
- Ser consciente de la influencia de las emociones sobre el comportamiento y del comportamiento sobre las emociones.
- Saber que tanto las emociones como el comportamiento pueden ser controlados a través del pensamiento.

Lee la siguiente situación:

"Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y prepararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado:

-es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés y...

Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar"

LIVEWORKSHEETS

De manera individual analicemos lo siguiente:

1. ¿Qué crees que pensó el padre?
2. ¿Qué habrá sentido el padre?
3. ¿Cuál ha sido su comportamiento?
4. ¿Qué crees que pensó Alex?
5. ¿Qué habrá sentido?
6. ¿Cuál ha sido su comportamiento?
7. ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre?
8. ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?

LIVEWORKSHEETS

Ahora recordaremos diferentes emociones, comportamientos y pensamientos. Teniéndolos en cuenta contesta los siguientes espacios.

Cuando me enteré de AQUELLO sentí miedo y… (Comportamiento)

Cuando no me HICISTE CASO, me sentí… (Comportamiento)

LIVEWORKSHEETS