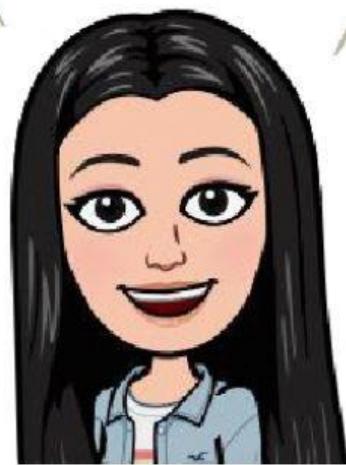
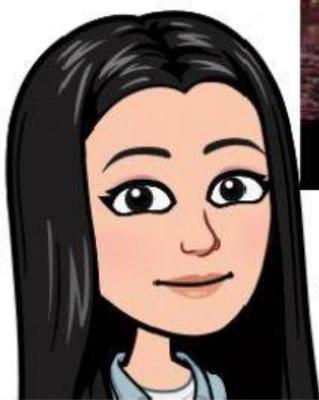


**¡¡HOLA CHICOS/AS!!
HOY NOS TOCA
HABLAR SOBRE EL
“OPTIMISMO”**



**PERO... ¿QUÉ ES?
OPTIMISMO ES
LA VOLUNTAD
DE MIRAR EL
LADO POSITIVO
DE LAS COSAS.**

**VEAMOS EL
SIGUIENTE
VÍDEO...**



**¿QUÉ LECCIONES PODEMOS SACAR
DE ESTE VÍDEO?**



* Ser optimista es una opción... Nosotros/as elegimos qué actitud queremos tener frente a una situación.



* Aunque siempre nos inclinamos por ver el lado negativo de las cosas, debemos intentar mirar siempre el lado bueno.



* Esto requiere un esfuerzo por nuestra parte, pero vale la pena intentarlo, nos sentiremos mucho mejor y también haremos sentir mejor a los demás.

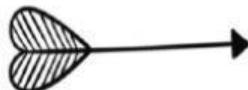
PODEMOS DARLE LA VUELTA A LA TORTILLA



Para ser optimista es importante cambiar nuestra forma de pensar. Mira los siguientes ejemplos y piensa en otras situaciones que te hayan pasado y de qué forma actuaste.

NO SOY OPTIMISTA CUANDO DIGO...

No sé si vas a saber hacerlo...



A éste todo le sale bien...



Te queda la mitad por hacer...



SOY OPTIMISTA CUANDO DIGO...

Seguro que vas a saber hacerlo...

Éste todo procura hacerlo bien...

¡Genial! Ya has hecho la mitad...



PRESTEMOS ATENCIÓN A ESTAS FRASES...

**NO TE
RINDAS
LO MEJOR
ESTA POR
LLEGAR**

EL OPTIMISTA
— *siempre* —
TIENE UN PLAN
EL PESIMISTA
— *siempre tiene* —
UNA EXCUSA

**¿QUÉ CREEES QUE NOS QUEREN
DECIR?**

**SÓLO TIENES QUE TENER
CUIDADO...**



- ★ Ser optimista no significa que no vas a ver las cosas que NO están bien en ti o en las situaciones o personas que están a tu alrededor.
- ★ Significa que tendrás el valor para afrontarlas, verle el lado bueno y transformar la situación en algo mucho mejor, en algo positivo.
- ★ Es importante aceptar nuestros defectos y el de los demás, pero también es importante reaccionar de forma correcta ante ellos, con una solución que me ayude a mí y a los que están a mi alrededor.



HORA DE LA VERDAD

1. ●OPTIMISMO ES...

- Mirar siempre el lado negativo de las cosas.
- La voluntad de mirar el lado positivo de las cosas.
- No aceptar que tengo actitudes que debo cambiar.

2. ¿QUÉ HICIERON LOS AMIGOS DEL ERIZO?...

- Se preocuparon por ayudarle y buscaron una solución para poder estar con él.
- Pasaron de él.
- Se mudaron de casa.

3. UNE LAS FRASES DE LA PRIMERA COLUMNA CON LA SEGUNDA CORRECTAMENTE.

No intentes cambiar el mundo.

- Cada día puedo ser mejor.

Soy una mala persona.

- ¡Qué perseverante eres!

¡Mira que es tozudo!

- Intenta que el mundo sea un mejor lugar.

4. RESPONDE LAS PREGUNTAS ARRASTRANDO LAS RESPUESTAS

CORRECTA

LLEGAR

BUENO

- * Debemos intentar ver siempre el lado
- * Es importante aceptar nuestros defectos y el de los demás, pero también es importante reaccionar de forma
- * No te rindas, lo mejor está por

5. LEE LAS SIGUIENTES SITUACIONES Y ESCRIBE UN PENSAMIENTO NEGATIVO Y OTRO POSITIVO

SITUACIÓN...

**PENSAMIENTO
NEGATIVO**

**PENSAMIENTO
NEGATIVO**

- a) Voy a salir a jugar y justo empieza a llover...

- b) Estoy enfermo en cama...

- c) Un/a amigo/a no quiere jugar conmigo...

**RECUERDA: LA VIDA ES MUCHO MEJOR
SI SOMOS OPTIMISTAS...**



Por: Any Nicolás



Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa):
No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

