

**¡¡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?**

1

\* 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.

2

3

\* 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 CREES QUE NOS QUIEREN  
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 ayudarlo 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.

Soy una mala persona.

¡Mira que es tozudo!

- Cada día puedo ser mejor.

- ¡Qué perseverante eres!

- 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  
POSITIVO

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.

CONEXIÓN



CONVIVENCIA