



VALUES

2st
SECONDARY

**LA TOLERANCIA
Y
LA GENEROSIDAD**



 **SACO OLIVEROS**

GIMNASIA CEREBRAL

GIMNASIA CEREBRAL

MIRA LA IMAGEN Y DI EL **COLOR**, NO LA PALABRA

AMARILLO **AZUL** **NARANJA**
NEGRO **ROJO** **VERDE**
MORADO **AMARILLO** **ROJO**
NARANJA **VERDE** **NEGRO**
AZUL **ROJO** **MORADO**
VERDE **AZUL** **NARANJA**
MARRON **ROSA**

La Maestra

INSTRUCCIONES: LA IDEA ES OXIGENAR EL CEREBRO PARA PREVENIR ENFERMEDADES MENTALES, ESTE EJERCICIO DEMUESTRA

EL CONFLICTO DERECHA- IZQUIERDA

La parte derecha de tu cerebro intentara decir el color, pero la parte izquierda insiste en leer la palabra



HELICO CURIOSITY

Erick, el erizo



1. ¿Por qué crees que a Pinchón se le erizaron todas las púas?

2. ¿Alguna vez te has sentido como Pinchón y has roto algo que te gustaba mucho?



Cuando hablamos de autocontrol nos referimos a aquella capacidad de dominarnos a nosotros mismos. En otras palabras, se trata de la capacidad de controlar los propios impulsos, emociones, deseos, acciones, entre otros. Es más, el autocontrol es una capacidad que permite alcanzar una serie de beneficios, tales como:

- Una mejor expresión.
- Tener en cuenta los puntos de vista y opiniones ajenos.
- Pensar con más claridad.
- Mejorar las relaciones sociales.
- Mejora la autoestima.
- Provoca un sentimiento de menor vulnerabilidad.
- Mayor facilidad para resolver conflictos.
- La toma de mejores decisiones.

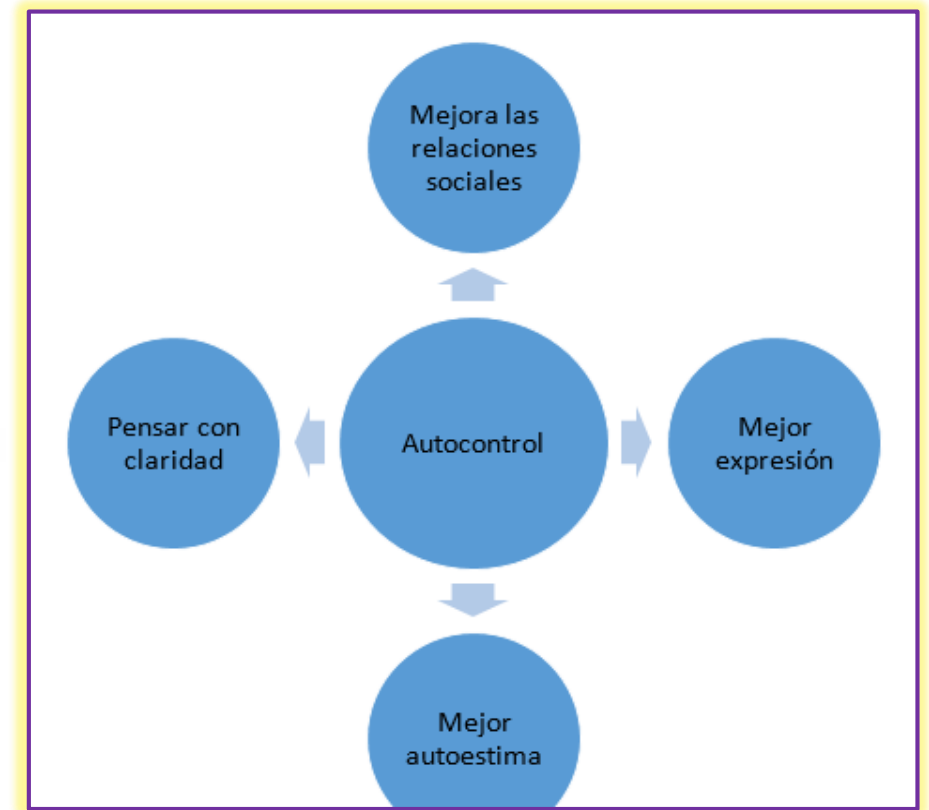
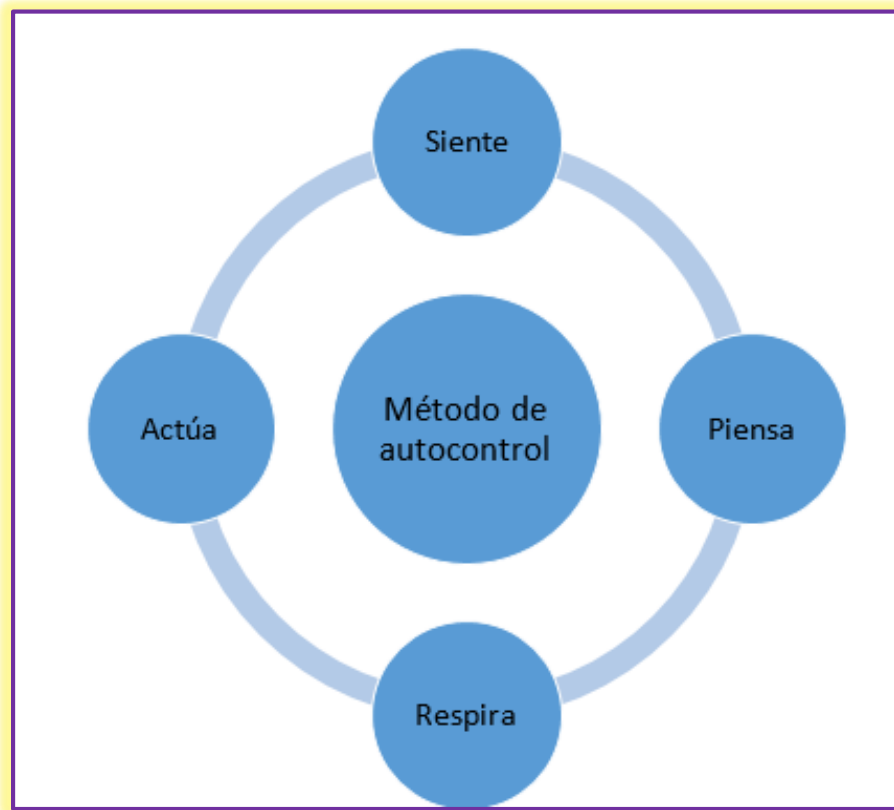


MÉTODO DE AUTOCONTROL

- **Siente**: Aprender a controlar las emociones fuertes y a encontrar soluciones para sentirse mejor puede cultivar la perseverancia y la resiliencia en los niños desde temprana edad.
- **Piensa**: Luego, entender el problema y pensar en un plan para resolverlo. Motívate a expresarte cómo te sientes y por qué. Pensar e identificar tus emociones, entender lo que sientes en ese momento.
- **Respira**: Poner las manos sobre el estómago, respirar profundo tres veces hacia dentro por la nariz y hacia afuera por la boca. ¿Cómo te sientes? Puedes decirte a ti mismo una frase alentadora.
- **Actúa**: “¿Cuál es el mejor plan? Intentémoslo”. Si el plan no funciona, pregúntate: “¿De qué otra manera podrías hacerlo?” Vuelve a intentarlo. Recuerda que aprender nuevas cosas lleva práctica. No es que nunca puedas hacerlo, sino que no puedes hacerlo todavía.



HELICOSYNTESIS

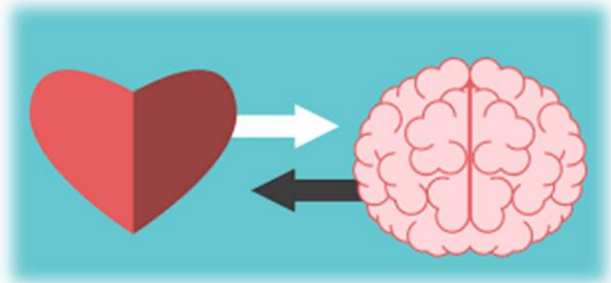




RESPONDE LO SIGUIENTE:

CUANDO PIERDO EL CONTROL

Que noto en mi cuerpo	Que pensamientos tengo	Que hago



SI TIENES UN PENSAMIENTO NEGATIVO CENTRADO EN EL FRACASO O LA RABIA COMO LO CAMBIARIAS:

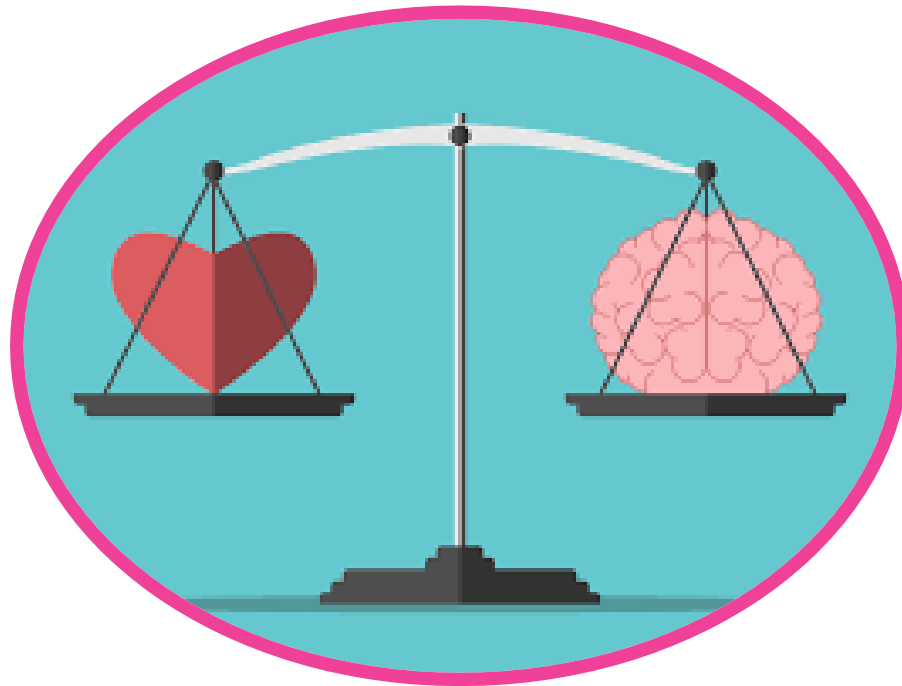
Pensamientos negativos	Pensamientos positivos
Ej: no puedo sopórtalo	Ej: Si me esfuerzo tendré éxito

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCONTROL EN SITUACIONES ADVERSAS?

¿QUÉ ENTIENDES POR INTELIGENCIA EMOCIONAL?



- 1- ¿Cuáles son las características de una persona que no tiene autocontrol
- 2- Elabora un pensamiento positivo :
- 3- Completa la siguiente dinámica para cada vez que te encuentres frente ante una situación adversa.



Mi Pócima secreta de las emociones

Me siento un poco _____ pero usaré mi magia para poder calmar esta emoción.

Ingredientes secretos

escuchar una canción	pensar en otra cosa
hacer respiraciones profundas	hablar de lo que me preocupa
ir a mi rincón favorito	tratar de relajarme

*Aquí tienes algunos ingredientes pero puedes usar todos aquellos que tú consideres y te funcionen.

www.proferrecursos.com