



VALUES

2nd
SECONDARY

**CAMBIA TUS
PENSAMIENTOS Y
AFRONTA LOS RETOS**



 **SACO OLIVEROS**

GIMNASIA CEREBRAL



¿Cuántos números 7 hay?

6372920273536292
0263537292936353
8292026352417192
0374635382929273
5292018363537392
0192735383028373
8382020283736518

HELICOCURIOSITY

Tom, el niño que le gusta el baloncesto

¿Alguna vez te has enfrentado ante
un pensamiento negativo?

¿Cómo te sentiste?





Pensamiento

- Capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras

Lo que pensamos

- Todo pensamiento provoca un sentimiento y una actitud que mueve nuestras conductas, su influencia construye caminos.



Inercia mental

- Continuar con las mismas ideas y no propiciar el cambio “no me gusta”, “me sale todo mal”

Miedo al qué dirán

- Miedo a cometer errores, equivocarse o fracasar

Lo que sentimos

- Los pensamientos generan diferentes emociones

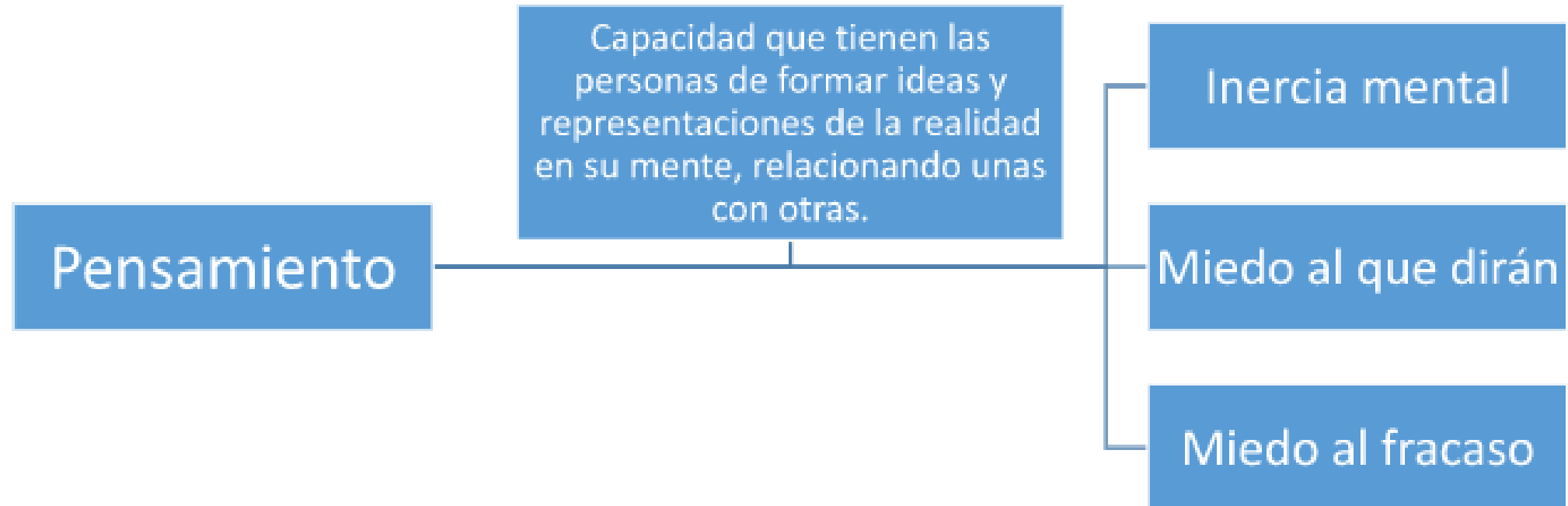
Lo que hacemos

- Los pensamientos tienen influencia en cómo actuamos





HELICOSYNTESIS





1 Todos tenemos miedo al fracaso qué solución le darías en tu vida

2 Nombra 4 inercias mentales:

3 Menciona una situación en la que te hayas sentido bien contigo mismo.

4 A continuación te mostraremos algunos pensamientos que suelen bloquearnos, transfórmalos a pensamientos positivos.

- Todo lo que hago me sale mal:

- No estudiaré para mi examen de matemáticas, soy pésimo:





1

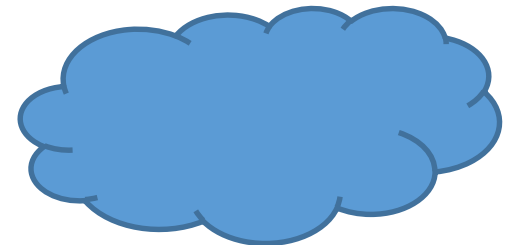
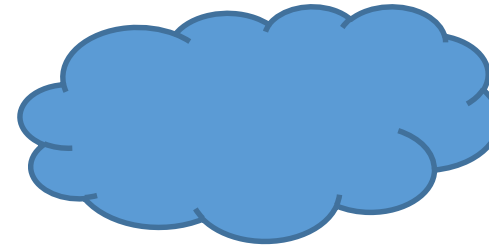
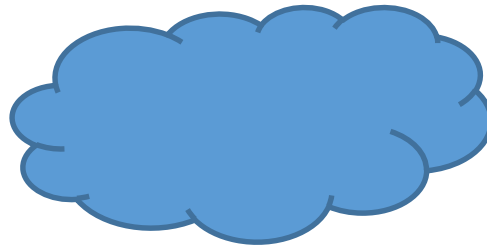
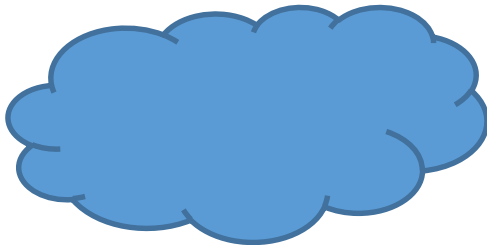
¿Cuál es la importancia de nuestros pensamientos en nuestras emociones y acciones?

2

Menciona una frase motivadora que utilizarás cada vez que tengas algún pensamiento negativo
Pensamientos agradables acerca de mí mismo.

3

Completa las siguientes nubes, escribiendo o dibujando los pensamientos agradables de ti mismo.





Pon atención especialmente en tres aspectos: la respiración, las posturas que adoptas y los movimientos que haces, momento a momento. imagina que estás realizando alguna actividad que mas te agrada , si estás corriendo, escucha el sonido de tus pies sobre el suelo, percibe el aire en la piel. Si levantas pesas, siente la barra de metal frío en sus manos. No dejes que los pensamientos negativos y las distracciones se adueñan de tu cuerpo. Déjalos pasar y céntrate en el cuerpo.