



# VALUES

**2nd**  
SECONDARY

**CAMBIA TUS  
PENSAMIENTOS Y  
AFRONTA LOS RETOS**



 **SACO OLIVEROS**



# MINDFULNESS



Una mirada a nosotros mismos: soy consciente

Cierra los ojos. Respira despacio. Trata de estar lo más cómodo posible. Aprecia las sensaciones que describiremos. Para ello, debes cerrar los ojos por un instante. Respira lentamente y trata de sentir tus pies, los zapatos que los aprietan, la temperatura que te rodea; siente el cinturón que aprieta el torso, la tela que toca tu espalda, siente tu espalda en contacto con el respaldo de la carpeta. Repite la frase : **“Soy valioso e importante, puedo con cada adversidad y si en algún momento considero solicitar ayuda, lo puedo hacer, soy valiente ”**

# 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

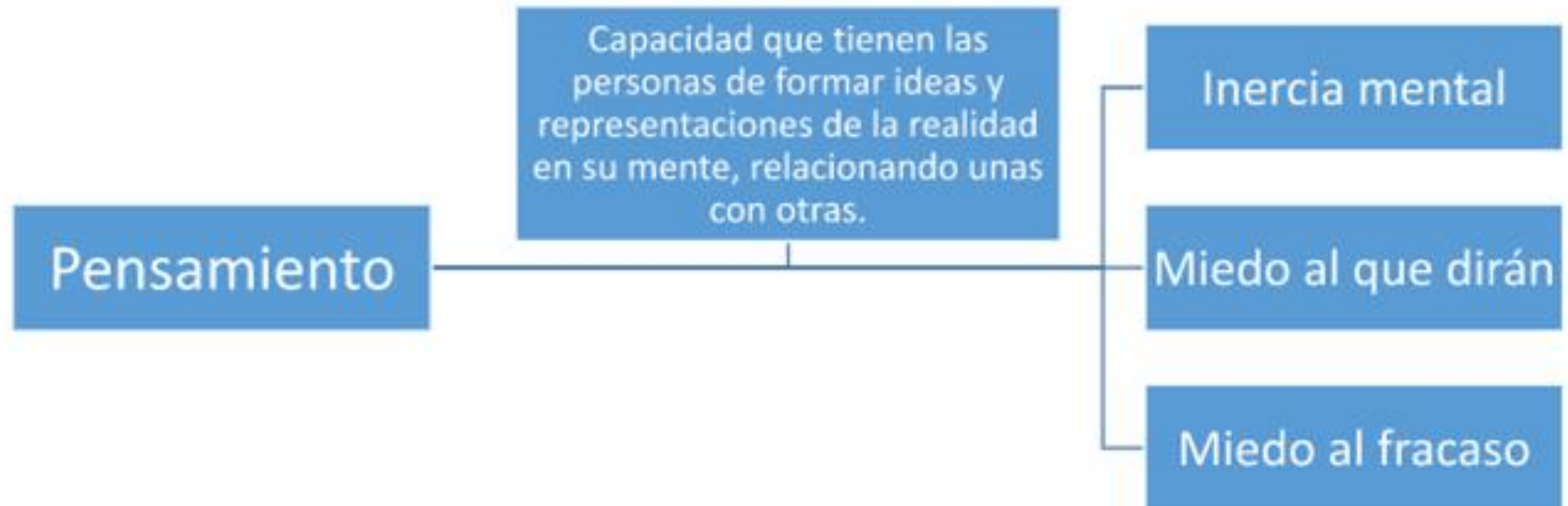
- Los pensamientos generan diferentes emociones

## 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

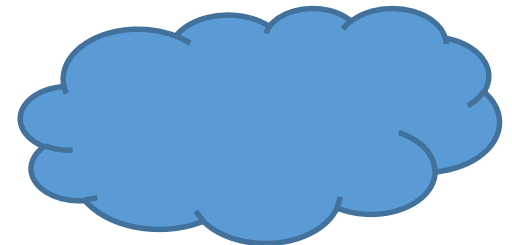
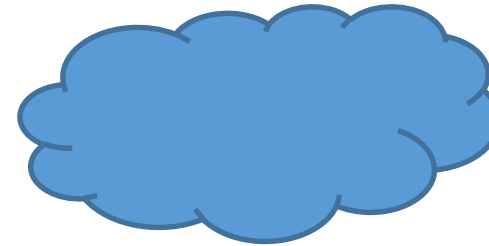
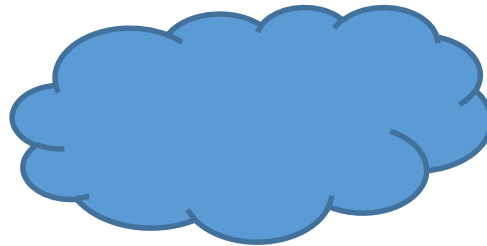
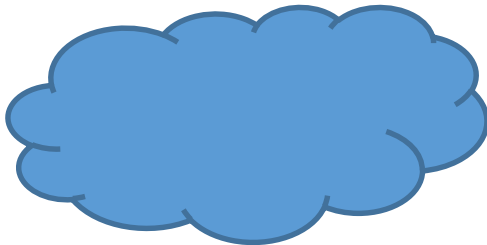
¿Cuál es la importancia de nuestros pensamientos en nuestras emociones y acciones?

2

Menciona una frase motivadora que utilizarás cada vez que tengas algún pensamiento negativo

3

Pensamiento agradable de mi mismo - completa la nube





# IR CON EL PSICOLOGO

## PUEDE:

AYUDAR A  
GESTIONAR EL  
ESTRÉS



MEJORAR LAS  
RELACIONES  
INTERPERSONALES



MEJORAR LAS  
HABILIDADES  
SOCIALES



AYUDAR EN EL  
DESARROLLO  
PERSONAL



REEMPLAZAR LOS  
PENSAMIENTOS  
NEGATIVOS



OFRECE ENFOQUES  
PARA ABORDAR  
SITUACIONES  
CONCRETAS





*La felicidad consiste en poner de acuerdo tus pensamientos,  
tus palabras y tus hechos.*  
**Mahatma Gandhi**