

## EA 3 – A1 - Situación de Aprendizaje N- 10

<b>Nombre</b>	Pienso en positivo.				
<b>Propósito:</b>	Aprenderé estrategias para enfrentar la frustración.				
<b>Área:</b>	Tutoría	<b>Grado:</b>	5to	<b>Fecha:</b>	03/06/2022

### ACTIVIDAD 1

La profesora pega en la pizarra unos carteles, donde los estudiantes participaran dando su opinión.



Responden las siguientes preguntas:

¿Qué actitud encuentras en las tres imágenes?

¿Por qué debemos de pensar siempre en positivo?

¿Si uno piensa siempre en negativo, que emociones puede afectar?

### Actividad 2

Lee el caso de Jan.



Había una vez **un granjero llamado Jan** que un día conoció a una mujer de la que se enamoró. Se casaron y aunque ambos eran muy humildes, eran felices.

Un día, Jan le dijo a su mujer que por qué no compraban con algunos ahorros algunas vacas para ordeñar. A ella le pareció buena idea y el granjero compró diez vacas.

– ¡Qué bien! Con la leche que den nuestras vacas podremos ganar más dinero- dijo su mujer.

Pero un día, la mujer de Jan llevó las vacas a beber hasta el río y aquel día había tanta corriente que las vacas cayeron y se ahogaron.

– ¡Oh, no ¡qué desastre! - pensó ella.

Pero cuando se lo dijo a su marido, Jan le dijo:

– No te preocupes, mujer, de aquí en adelante todo irá bien.

Poco después decidieron comprar con los ahorros **unos cuantos cerdos**. La mujer estaba ilusionada con ellos, pero un día ella pensó que los cerdos debían comer más para engordar más rápido y les dio tanta comida que murieron de una indigestión.

– ¡Jan, lo siento mucho! ¡Menuda calamidad! Pero Jan le dijo:

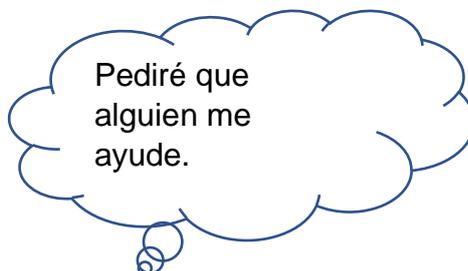
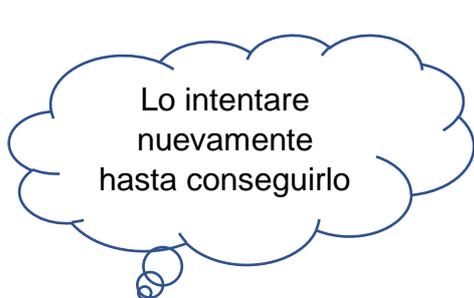
– No te preocupes, mujer, de aquí en adelante, todo irá bien.

1. Analizo y respondo.

- ¿Qué actitud demuestra Jan frente a los problemas?
- ¿Crees que Jan hubiera pensado en negativo? ¿Por qué?
- ¿Qué santería su esposa de Jan, al ver que las cosas no le salían bien?
- ¿Cuál era la frase de Jan cuando ocurría un problema?

2. Identifico pensamientos positivos.

Marco con un aspa (X) los pensamientos que considero me pueden motivar y hacer sentir mejor.



## Actividad 3

**Reflexionemos**

Las cosas a veces parecen torcerse y tendemos a pensar en negativo. Pero... ¿y si le damos la vuelta a esto? ¿Y si en lugar de pensar en lo mal que nos va pensamos en que todo mejorará?:

**¡piensa en positivo!**: Es cierto que muchas personas se hunden en cuanto empiezan a tener problemas. Y parece que los problemas crecen y crecen sin parar. Pero el ejemplo de Jan es importante. En momentos de dificultad, en lugar de centrarse en lo negativo, Jan siempre pensaba en que las cosas iban a cambiar. Esto le daba fuerzas para seguir intentándolo y seguir avanzando. Con el desánimo solo se hubieran estancado.

Actividad para la casa

Desarrollo el cuadernillo pagina 22 al 25.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

	Lo logré 	Estoy intentando 	Necesito ayuda 
Descubre diversas formas de afrontar la frustración.			
Identifico pensamientos positivos.			