

# BIENESTAR SOCIO-EMOCIONAL

## ACTIVIDAD

### TÍTULO

“RESCATANDO LO POSITIVO DE LOS MOMENTOS CRÍTICOS VIVIDOS”

PARA : ESTUDIANTES

OBJETIVO :  
DESARROLLAR ACTITUD RESILIENTE FRENTE A LAS DIFICULTADES QUE TE HA TOCADO VIVIR.

MATERIALES :

- HOJAS
- LÁPICES



### DESARROLLO

PIENSA Y ESCRIBE EN UN HOJA EN BLANCO LAS DIFICULTADES QUE PUEDE ESTAR PASANDO UN AMIGO O AMIGA TUYO Y LUEGO RESPONDE ESTAS PREGUNTAS:

- 1.- ¿CÓMO CREEN QUE SE SIENTE TÚ AMIGO?
- 2.- ¿CÓMO TE SENTIRÍAS SI ESTUVIERAS EN SU LUGAR?
- 3.- ¿QUÉ HARÍAS TU EN ESA SITUACIÓN?

LUEGO COMPARTE LAS RESPUESTAS CON UN FAMILIAR O ALGÚN AMIGO CERCANO.

### LUEGO:

ESCRIBE UN MENSAJE POSITIVO, COMPLETANDO LAS SIGUIENTES FRASES:

- 1.- ME SIENTO MEJOR PORQUE.....
- 2.- AHORA ESTOY SEGURO PORQUE...
- 3.- NO ME SIENTO SOLO PORQUE...



### PARA FINALIZAR

- 1.- ELIGE ALGÚN FAMILIAR O COMPAÑERO DE CURSO Y ESCRIBE 2 COSAS POSITIVAS QUE VES DE ÉL O ELLA.
- 2.- COMPARTE LO ESCRITO.

