

Fish

Elige tu actitud



Tania Guillen

Fernando Aquino

Estefani Ramos



Frases de "FISH"

- Aunque no puedas escoger el trabajo, siempre puedes elegir cómo lo harás.
- Pasar un día siendo «mundialmente famoso» es mucho más agradable que pasar un día siendo vulgar.
- "Cuando el estudiante está listo, el profesor aparece".
- No podemos controlar cómo conducen los demás, pero sí podemos elegir cómo vamos a responder nosotros.
- Crear una buena actitud no se da de la noche a la mañana, lleva tiempo y paciencia.
- Nos resistimos a aceptar que podemos elegir cómo vivir cada día. Pero a veces invertimos demasiado en ser las víctimas.
- Elige tu actitud y crea un menú con las elecciones disponibles del día.



Conceptos



¿Qué es la actitud?

La actitud es la forma en que una persona comprende, percibe y responde a determinadas situaciones. Dicho de otra manera es la predisposición favorable o desfavorables de las cosas.

Tipos de actitudes

Actitud egoísta:

Consiste en el interés de conseguir satisfacer las propias necesidades sin importar las necesidades ajenas.

Actitud manipuladora:

Es parecido al anterior pero en este se utilizan a las personas como el instrumento y herramienta para alcanzar satisfacer sus propias necesidades.

Actitud altruista:

Este es opuesto a los dos casos anteriores ya que no se interesan por el beneficio propio, si no en el de los demás. Las otras personas no son utilizadas como una herramienta. Las personas con actitud altruista suelen ser comprensivas y atentas.

Actitud emocional:

Las personas que adquieren actitudes de este tipo suelen interesarse en los sentimientos y estado emocional de las otras personas. Al igual que el caso anterior no buscan satisfacer de manera exclusiva sus necesidades si no que son considerados con los demás.





Actividades

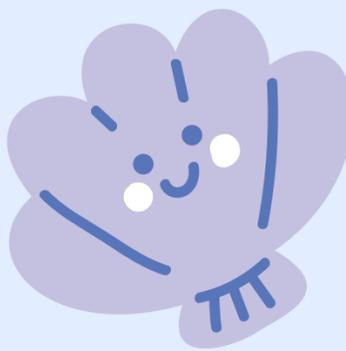
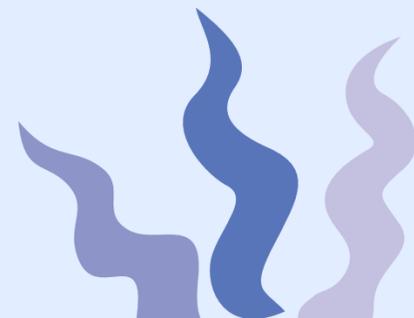
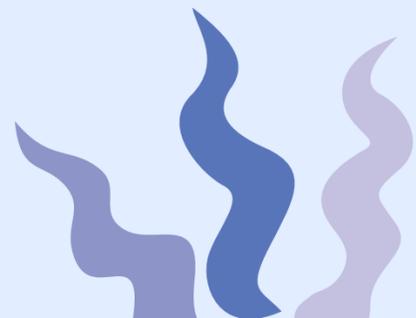


1. Dibujos para cambiar la actitud:

Contar una historia y pedirles a los compañeros que respondan a una pregunta o situación mediante un dibujo, ¿fue un dibujo triste o feliz?. Eso dependerá de la actitud que tengan, y darles retroalimentación o un ejemplo de las soluciones posibles por medio de dibujos.

2. Lista de cosas positivas por lo que se está agradecido:

Hacer una lista sobre las cosas que realmente aprecies y comentar la actitud que te genera. Esto tiene como finalidad cambiar el enfoque de las cosas negativas a las positivas, aumentar y mejorar la actitud.





Dinamicas



1. Identificación de pensamientos negativos y/o pesimistas:

Analiza si tienes algún pensamiento negativo o pesamista e Intenta canalizar esa emoción para convertirla en pensamientos más positivos y optimistas, intentando recordar cosas que lo que hayas hecho bien, el éxito que has tenido y también enfocate en tus fortalezas para combatir tus debilidades.

2. Reflexión de emociones:

Reflexiona sobre su actitud actual y cómo se están viendo afectados por eso. Y preguntarles, ¿Cómo se sienten cuando tienen esta actitud? ¿Cómo afecta esa actitud al relacionarse con los demás?. Ahora piensa en una actitud positiva que te gustaría adoptar y cómo podrías hacerlo.

3. Equipo Agua vs Aceite / Fuego vs Agua:

Haz pareja con un compañero(a), uno tendrá una actitud positiva y el otro una actitud negativa y conversen. ¿Cómo te sentiste al adoptar esa actitud?, ¿Afectó a la interacción y a la comunicación?.

4. Cambio de actitud de una situación:

Piensa en una situación negativa que hayas pasado. ¿Cómo habría sido si hubieras tenido una actitud positiva en lugar de una negativa en ese momento?.



Videos

[El poder de la actitud positiva \(Tu lado positivo\)](#)

[3 Consejos para mantener una actitud positiva \(Angysi9809\)](#)



GRACIAS