

COMPETENCIA EMOCIONAL. IDENTIDAD PERSONAL

EJE TEMÁTICO: Desarrollo Personal y Emocional

NOMBRE DEL ALUMNO/A: .....

..... Grupo: ..... Fecha: .....

**ACTIVIDAD**

Todos nos conocemos y nos valoramos a nosotros mismos. Tenemos que descubrir todas las cosas buenas que tenemos. Cuando te sientes bien contigo proyectas confianza, ilusión y ganas de vivir. Pero ¿qué sucede si los pensamientos son negativos?

**Vamos a poner un ejemplo**

Roberto es un gran jugador de baloncesto. El partido está empatado y en el último minuto le han hecho una falta y tirará dos tiros libres a canasta. Apenas quedan unos segundos para que termine el partido. Si encesta, ganarán el partido. El árbitro le da el balón... y falla ambos intentos. Roberto se tapa la cara con las manos. Es incapaz prácticamente de respirar. Desde la grada, el público comienza a insultarle.

**AHORA CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

¿Qué sentirá Roberto en ese momento?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

¿Por qué piensas que el público lo insulta?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

¿Qué habrán sentido sus compañeros de equipo?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

Si tú fueras compañero de equipo ¿qué harías para animarle?

.....  
 .....  
 .....  
 .....

