|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Experimento | Analizo | Comprendo con empatía | Propongo |
| Imagina que estás en una situación que te hace pensar… | Observa como se pondría el cuerpo (fijate en la respiración, postura corporal, tensión muscular) | ¿Qué emociones te provoca esta sensación corporal? | ¿Para qué acciones predispone este tipo de pensamiento y emoción? | ¿Qué puede hacer que alguien desarrolle ese tipo de pensamiento constantemente? | Una acción disntinta que pueda ayudar a cambiar ese pensamiento por otro positivo |
| “Me parece que todos me ignoran, como si no existiera” | Hombros caídos, pecho obstruido, ojos llorosos, tenso. | Tristeza, desanimo. | Retraimiento, exclusión, soledad.  | El no valorarse a sí mismo, y por otro lado, sobrevalorar la opinión de los demás. | Trabajar en la autoimagen.Decirse mensajes positivos.Descubrir habilidades en sí mismo. |
| “Me voy a equivocar, soy malo/a para esto, no puedo hacerlo” |  |  |  |  |  |
| “puedo decir lo que siento y pienso (sin hacer daño a nadie). Soy autentico/a, no tengo que aparentar. Soy sincero/a, y si me quieren, tendrán que quererme así” |  |  |  |  |  |
| “No me gusta esto, pero si no lo hago todos se burlarán de mi, dirán que soy infantil y cobarde. Quiero librarme de ellos, pero no quiero estar solo/a” |  |  |  |  |  |
| “Somos un equipo, nos apoyamos en los errores. Juntos lo lograremos, siento su amistad” |  |  |  |  |  |
| “Lograré hace lo que me propongo, porque estoy convencido/a que es bueno para mi. Me dedicaré, lo haré lo mejor posible, y me sentiré orgulloso/a de mi mismo/a” |  |  |  |  |  |

**Recuerda: Cuidar de ti mismo,**

 **es tu responsabilidad.**

**Trátate con cariño, valorate y respetate.**

**Así lo demás también lo harán.**

**Eres valioso/a, eres Hijo/a de Dios.**