

## El sacacorchos de la personalidad

Ficha 2.1

Fíjate en este **sacacorchos averiado ☹** con la hélice hacia abajo.

Es domingo por la tarde. Un chico/a está sentado delante de la tele haciendo zapping. De pronto suena el teléfono. Son sus compañeros que le invitan al cine (*situación*):



Me da pereza.  
**(pensamiento negativo ☹)**



Id vosotros, a mí no me apetece  
Cuelga y se tumba en el sofá.  
**(comportamiento negativo ☹)**



Se aburre.  
**(sentimiento negativo ☹)**



Debería haber dicho que sí, no tengo fuerza de voluntad.  
**(pensamiento más negativo ☹☹)**



Se enfada consigo mismo.  
**(sentimiento más negativo ☹☹)**



Etcétera ☹☹☹ .



Cuántas más veces se repite la hélice hacia abajo, peor funciona el sacacorchos de la personalidad. Si al domingo siguiente le invitan y vuelve a decir que no, y así varias veces, llega un momento en que los compañeros dejan de llamarle. Entonces el chico se mosquea porque pasan de él, discuten, se pelean y al final termina más solo que la una.

## El sacacorchos de la personalidad

Ficha 2.1

Fíjate ahora en un **sacacorchos guay ☺** con la hélice hacia arriba. Para entenderlo debes leer de abajo para arriba.

↗  
Etcétera ☺☺☺.

↗  
Se alegra y se siente satisfecho consigo mismo.  
(**sentimiento más positivo ☺☺**)

↗  
Me costó vencer la pereza, pero qué bien que dije que sí.  
(**pensamiento más positivo ☺☺**)

↑  
Se divierte.  
(**sentimiento positivo ☺**)

↗  
Voy con vosotros, me apetece mucho  
Cuelga y se marcha deprisa al cine.  
(**comportamiento positivo ☺**)

↑  
¡Qué buena idea!  
(**pensamiento positivo ☺**)

↑  
Es domingo por la tarde. Un chico/a está sentado delante de la tele haciendo zapping.  
De pronto suena el teléfono. Son sus compañeros que le invitan al cine (*situación*).

Cuantas más veces se repite la hélice hacia arriba, mejor funciona el sacacorchos de la personalidad. Si al domingo siguiente le invitan y vuelve a decir que sí, y así varias veces, los compañeros siempre cuentan con él. Entonces se hacen cada vez más amigos y terminan saliendo en pandilla.

Nombre: \_\_\_\_\_



## Sesión 2: Contra tensión... relajación

### El sacacorchos de la personalidad

Ficha 2.1

¿Aburrirte tú solo ↓ o divertirte con los amigos ↑? **De ti depende.**

**Escribe cinco cosas que hunden la hélice hacia abajo ☺.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Escribe cinco cosas que empujan la hélice hacia arriba ☺.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_