



## Sesión 2: Contra tensión... relajación

# 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 ☹☹☹ .



Cuanto 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.

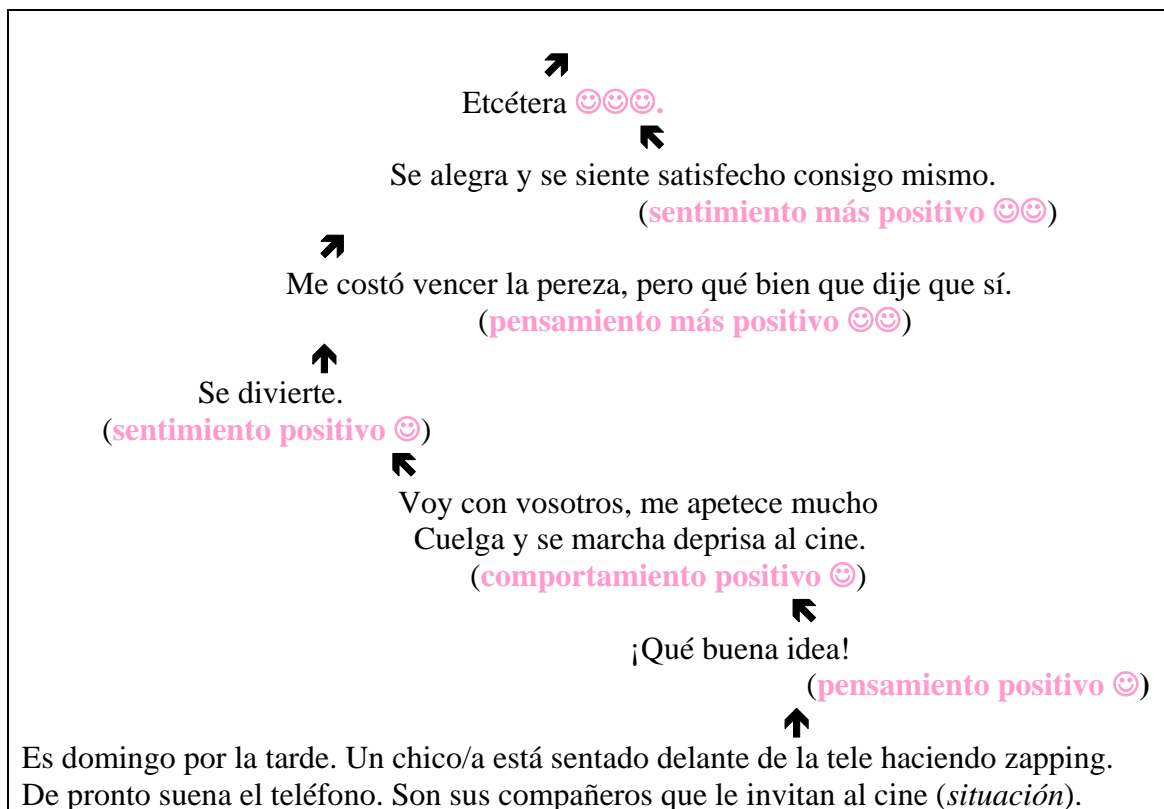


## Sesión 2: Contra tensión... relajación

# 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.



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 hundan la hélice hacia abajo ☹.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Escribe cinco cosas que empujan la hélice hacia arriba ☺.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_