

PENSAMIENTO MOSCA VS PENSAMIENTO ABEJA

Educación emocional

Nuestros pensamientos influyen en nuestras emociones y comportamientos. Si los pensamientos son negativos y desalentadores con mucha probabilidad nos sentiremos mal, y al contrario si son positivos. Aunque no siempre nos sucedan las cosas como deseamos, podemos poner atención a que nuestros pensamientos no nos lleven a vivir con sufrimiento frente a la vida y las experiencias que vivimos.



PENSAMIENTO MOSCA VS PENSAMIENTO ABEJA

ACTIVIDAD

Haremos una comparación entre la forma negativa de pensar y de actuar de una mosca y la positiva de una abeja:

“Una mosca siempre está pensando ¿Dónde me pondré hoy para que no me aplasten?, se para entre la suciedad, siempre estamos huyendo de ellas.

En cambio una abeja siempre está pensando ¿En qué flor me pondré hoy para hacer más miel?, una abeja es trabajadora y generalmente tiene buen ánimo”



PENSAMIENTO MOSCA VS PENSAMIENTO ABEJA

ACTIVIDAD

Después de comparar las conductas de la mosca y la abeja, identificaremos los pensamientos “mosca” que pasan por nuestra mente, intentando cambiarlos por pensamientos de “abeja”.

Por ejemplo:

Mosca: “¡Nadie quiere ser mi amigo!” por Abeja: “Me siento solo en estos momentos, puedo buscar a alguien con quien hablar, siempre puedo hacer nuevas amistades”



***Cuidaremos que los comentarios no solo sean positivos, sino que además sean realistas y que generen tranquilidad a los niños de acuerdo a sus pensamientos.**

**PENSAMIENTO MOSCA
VS
PENSAMIENTO ABEJA**



A worksheet for comparing thoughts. It features a central vertical dashed line. On the left side, under the fly illustration, there are ten horizontal purple arrows pointing to the right, each starting with a solid purple dot. On the right side, under the bee illustration, there are ten horizontal purple arrows pointing to the right, each starting with a solid purple dot. This layout is designed for students to write their thoughts in the space between the arrows.



PENSAMIENTO MOSCA VS

PENSAMIENTO ABEJA

REFLEXIÓN

Es importante enseñar a los niños que no necesariamente tenemos que tener todo el tiempo pensamientos positivos, basta con tener pensamientos reales, pues en estos tenemos la capacidad de determinar si hay algo que podemos hacer, en los irreales esto parece imposible y por lo mismo se vuelven más desalentadores.

