

Tú y tu futuro yo

 learn.kids4all.eu/es/tg1/know-what/you-and-your-future-self

13. Dezember 2022

Primary tabs

¿Sabías que algunas personas escriben diarios todos los días?

Otros comienzan o terminan sus días diciendo aquello por lo que están agradecidos.

Algunos se escriben a sí mismos para sentirse mejor.

¿Por qué la gente hace estas cosas y cómo podrían ser útiles para ti?

¡Antes de sumergirte en el diario, prueba tus conocimientos junto con tu compañero y responde el cuestionario!



Comencemos con algo que a cada vez más personas les encanta hacer: **escribir un diario personal**

¿Qué piensas que es? ¿Es lo mismo que escribir en un periódico?

¡Comparte tus ideas con tu compañero y descubre más aquí!

Escribir un diario

¡Vamos a probarlo, solo para tener una idea!

Abre el diario que encuentras aquí y

- imprímelo
- guárdarlo

- escribe las preguntas en una hoja de papel

Cada uno de vosotros debe tener su propia copia.

Por favor inserta tus respuestas.

Si quieres, ¡cambia su diseño! ¿Cómo?

Haz clic en uno de los dos lados negros y luego en el botón "eliminar". Las palabras permanecerán pero el fondo desaparecerá.

¡También puede cambiar el color y la fuente de los cuadros de texto!

¡O lo haces tú mismo en papel, como más te guste!

¿Hecho?

¡Mostrároslo los unos a los otros y compartir qué os hizo responder estas preguntas!



Lo fácil o desafiante que es la vida para cada uno de nosotros depende de varios factores. La discriminación es uno de ellos: hace más difícil simplemente disfrutar de la vida y alcanzar las metas que uno tiene. Aunque también en este caso es importante una actitud positiva para no rendirse nunca y potenciar la propia autoestima.

Además de llevar un diario, existe otra estrategia que te ayuda a sentir lo maravilloso que eres y a fomentar tu crecimiento personal. Mira aquí.

Estas declaraciones son afirmaciones, oraciones cortas que te dices a ti mismo en voz alta o las escribes, p. e. en tu diario.

¿Cuál de estas frases es particularmente útil para ti?

¡Compártelo con tu compañero y ve si se te ocurren más afirmaciones que os gusten a ambos!



Las afirmaciones también son útiles para hacer más palpables los objetivos. Por ejemplo: participaré en los campeonatos nacionales de skateboard. Esto te motiva a enfocarte en tu meta. Puedes integrar tales afirmaciones con **visualizaciones**.

Muhammad Ali dijo una vez: “Si mi mente puede concebirlo y mi corazón puede creerlo, entonces puedo lograrlo”. De hecho, muchos atletas también se entrenan imaginándose jugando.

Por lo tanto, las visualizaciones son útiles para:

- motivarse para alcanzar una meta
- entrenando algunas habilidades
- cambiando tu comportamiento

Ahora reflexiona sobre lo que quieres visualizar y comparte tu idea con tu compañero.

Después de visualizarlo en tu mente, crea una representación gráfica de él (dibujando o usando imágenes libres).

¡Finalmente haz un collage de tus trabajos y asígnale un título que represente las dos visualizaciones!

Si desea que su contenido esté en la galería KIDS4ALLL, pídale a su educador que lo cargue en el área work.it. Saber más



Centrémonos ahora en lo que haces **cuando estás preocupado o molesto**, o cuando otros están molestos y descargan su enfado contigo.

¡Mira esto!

¿Qué sueles hacer cuando estás enojado o preocupado?

- en la escuela
- en casa
- en otros lugares (por ejemplo, en el campo de fútbol)

¿Cuán útiles son estas estrategias? ¿Qué otras estrategias usas o podrías usar para sentirte mejor?

Visualízalas en tu mente e intercambia tu perspectiva con tu compañero.

Finalmente, **crea un boceto** (tira cómica, teatro de sombras, espectáculo de marionetas...) que muestre lo que sucede...:

- si reaccionas de forma agresiva ante una situación molesta
- si utilizas una estrategia calmante.

¡Haz que lo carguen en el área work.it!

¡Comparte con tu compañero!

¿Qué fue lo más importante que aprendiste de esta unidad?

¿Qué puedes imaginar para probar en tu vida diaria?

¡Hacer una postal juntos!

¡Descárgate la aplicación gratuita KIDS4ALLL y tu deseo se hará realidad!



Comparte postales

Files must be less than **2 MB**.

Allowed file types: **gif jpg jpeg png**.