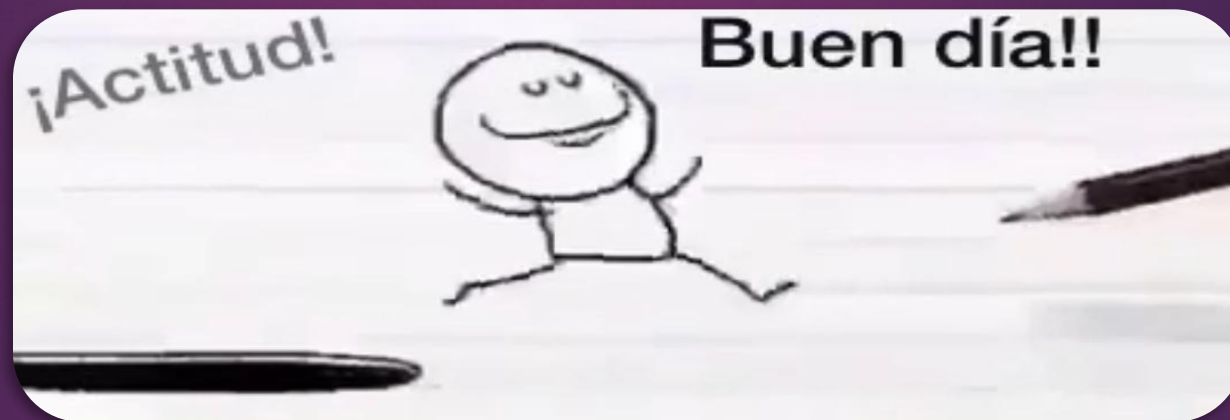


# ¡Actitud!

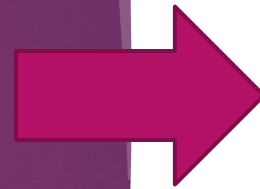


ALUMNA: PAULA MORENO PANADERO

ASIGNATURA: TUTORÍA

# introducción

Para tratar el tema de este vídeo, he decidido dividir el PowerPoint en los siguientes apartados.



1. Descripción del vídeo.
2. Definición de actitud.
3. ¿Cómo nos afecta tener una actitud positiva o negativa?
4. ¿Cómo puedo conseguir tener una actitud positiva?
5. Opinión personal

# Descripción del vídeo

- ▶ En el vídeo “¡Actitud!” aparece un monigote que va saltando los obstáculos que se le van poniendo por el camino, hasta que cae en uno y sale de él, siempre manteniendo la sonrisa en el rostro.

# Definición de actitud

Para poder abordar el tema del vídeo, debemos entender el significado de actitud.

- ▶ La Real Academia Española, define actitud como:
  - ❖ Postura del cuerpo, especialmente cuando expresa un estado de ánimo.
  - ❖ Disposición de ánimo manifestada de algún modo.

Teniendo en cuenta estas definiciones, podemos diferenciar entre una actitud positiva o negativa. Lo que me lleva a preguntarme, ¿cómo nos afecta tener una actitud positiva o negativa?

# ¿Cómo nos afecta tener una actitud positiva o negativa?

## ACTITUD POSITIVA

Con una actitud positiva tendrás:

- ❖ Más energía y motivación.
- ❖ Te ayuda a conseguir tus objetivos.
- ❖ Te sirve para ver las posibles soluciones de un problema.
- ❖ Te ayuda a aprovechar las oportunidades que puedan surgir.
- ❖ Aumenta tu perseverancia.
- ❖ Aprendes de tu errores.
- ❖ Te hace más feliz

## ACTITUD NEGATIVA

Con una actitud negativa:

- ❖ Harás de un pequeño problema, uno más grande.
- ❖ No lograrás tus objetivos.
- ❖ No serás constante.
- ❖ No darás pie a que se produzcan situaciones de aprendizaje.
- ❖ No verás el lado bueno de las cosas.
- ❖ Serás infeliz.

Dado que tener una actitud positiva es más beneficioso, ¿cómo puedo conseguir tener esta actitud?

# ¿Cómo puedo conseguir tener una actitud positiva?

Para tener una actitud positiva:

- ▶ Detecta tus pensamientos negativos cuando los tengas, deséchalos y busca la parte buena de cada situación.
- ▶ No puedes controlar las cosas que te pasan, pero sí tu reacción ante ellas. Es decir, saca un aprendizaje de lo que te ocurre, procurando no dramatizar.
- ▶ Si puedes, evita relacionarte demasiado con gente negativa, ya que está demostrado que la actitud se contagia, tanto la positiva como la negativa.

# Opinión Personal

El texto que expongo a continuación representa muy bien el sentido del vídeo, pues no hay obstáculo en el camino que no te haga crecer, siempre y cuando tu actitud hacia él sea positiva.

Que cada piedra (obstáculo) te sirva de algo para tu vida. Que cada caída que produzca, haga que te levantes con más fuerza.

Tu actitud marca tu camino y tu futuro.

## La Piedra

El distraído tropezó con ella.  
El violento la utilizó como proyectil.  
El emprendedor construyó, con ella.  
El campesino cansado la utilizó como asiento.  
Para los niños fue un juguete.  
David mató a Goliat y  
Miguel Ángel le sacó la más bella escultura.  
En todos los casos,  
la diferencia no estuvo en la piedra,  
sino en el hombre.  
No existe piedra en tu camino que no puedas  
aprovechar para tu propio crecimiento.

Anónimo