



# EFEECTO DOMINÓ



¡Puff, me arrepiento mucho de ese día!  
 ¡Por eso hice una tabla, para que no me vuelva a pasar más! Le puse el nombre de **Efecto dominó**, porque todo acontecimiento que nos sucede produce una **reacción en cadena** compuesta por un sentimiento, un pensamiento y una acción.

¡Esto es lo que haría para romper la cadena!

CADENA	ACTOS	ROMPER EFECTO DOMINÓ
Acontecimiento	El entrenador me sentó en el banquillo.	
Sentimiento	Furia.	<b>STOP</b> Serenidad.
Pensamiento	¿Por qué hace esto? ¡Soy el mejor del equipo!	<b>STOP</b> El entrenador tiene razón. Así pueden jugar más compañeros.
Acción	Le grité y le falté al respeto.	<b>STOP</b> Pido perdón al entrenador.

¡Fíjate en dónde coloqué el STOP!



¿CUÁNTAS COSAS TE ANGUSTIAN EN ESTE MOMENTO?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- MÁS DE 9

AHORA ES TU TURNO. ¡ROMPE EL EFECTO DOMINÓ Y SÉ EL DUEÑO DE TU VIDA!



- 1 Escribe un acontecimiento en el que perdiste el control.
- 2 Explica cómo te sentiste, qué pensaste y cómo reaccionaste.
- 3 ¡Rompe el efecto dominó! Pon la pegatina del STOP donde pienses que podrías haber reaccionado de otra manera.
- 4 Explica al lado de cada pegatina cómo hubieras reaccionado.

CADENA	ACTOS	ROMPER EFECTO DOMINÓ
Acontecimiento	..... ..... .....	Pegatina ..... ..... .....
Sentimiento	..... ..... .....	Pegatina ..... ..... .....
Pensamiento	..... ..... .....	Pegatina ..... ..... .....
Acción	..... ..... .....	Pegatina ..... ..... .....

**¡Juego!** ¿ERES UN BUEN COACH?

Demuéstralo con ayuda de tu equipo aconsejando a un compañero cuándo y cómo debería haber roto el efecto dominó. Después, ¡es el momento de representarlo!

¡YA ESTÁS PREPARADO! ¡AHORA JUEGA EN LA VIDA REAL!

EMOTICONO DEL MES:

**ANGUSTIA** 😓

**PROYECTO**

¡Inventa el mejor acrónimo contra la angustia! Cada letra de esta emoción será un buen consejo para superarla.

Conseguido

ÁNIMO N... GUSTIA