

# Influencias positivas y negativas

## Lo que debes saber

Cuando intentas hacer cambios positivos en tu vida, puede ser útil pensar en las personas que te rodean y que son influencias positivas o negativas. No siempre puedes elegir con quién vas a estar, pero sí puedes elegir cómo vas a reaccionar ante esas personas y su comportamiento.

## Qué hacer

Primero, piensa en las personas de tu vida que son influencias positivas, cómo te afectan de forma positiva y qué puedes aprender estando cerca de ellas. A continuación, rellena el segundo cuadro con las personas que son influencias negativas, lo que hacen que podría causarte daño y cómo puedes hacer frente a su comportamiento.

Personas que tienen una influencia positiva en ti.	¿Cómo le influyen de forma positiva?	¿Qué puedes aprender de ellos? Sé específico(a)

--	--	--

Las personas que tienen una influencia negativa sobre ti.	Las formas en que influyen o te afectan negativamente.	¿Cómo puedes hacer frente a su comportamiento negativo?

¿Qué has aprendido de esta actividad?

---

---

---