

# Primaria

## CÓMO AFRONTAR EL NERVIOSISMO

### BLOQUE 3

#### ACTIVIDADES DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN PROGRESIVA Y VISUALIZACIÓN POSITIVA

#### ACTIVIDAD 5: “Pensamiento Positivo”

##### OBJETIVO

Explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Cada día se tiene la posibilidad de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esta forma de pensar produce estados de ánimo muy positivos y nos conecta con emociones saludables.

##### DESARROLLO

- Se invita a pensar en aquellas cosas que nos hacen sentir muy bien. A continuación se expresan explicando los sentimientos asociados. Ejemplos:
  - Cuando escucho música me siento relajado y tranquilo.
  - Si me dejan el fin de semana con mi prima estoy muy contenta ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas.
  - Cuando saco a pasear a mi perro me siento muy responsable... lo cuido y juego con él.
  - Después de terminar mis trabajos puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta y soy muy feliz.
  - Se puede realizar un mural personalizado donde cada alumno/a pone su foto o nombre en el centro y alrededor todo aquello que se va descubriendo que nos gusta y hace sentirnos felices, relajados, contentos, tranquilos...
- **Sesión 1:** atención a la respiración  
[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=Askh\\_ljKqyg&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=Askh_ljKqyg&feature=emb_logo)
  - **Sesión 2:** cuerpo, mente y corazón  
[https://www.youtube.com/watch?v=-zCTqPOHBa8&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=-zCTqPOHBa8&feature=emb_logo)
  - **Sesión 3:** autocuidado  
[https://www.youtube.com/watch?v=jIKJrEmI82M&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=jIKJrEmI82M&feature=emb_logo)
  - **Cuento:** como papel arrugado  
[https://www.youtube.com/watch?v=4qDXhUF\\_b6Q&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=4qDXhUF_b6Q&feature=emb_logo)
  - **Cuento:** el verdadero valor del anillo  
[https://www.youtube.com/watch?v=4qDXhUF\\_b6Q&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=4qDXhUF_b6Q&feature=emb_logo)