

Secundaria

CÓMO AFRONTAR LOS MIEDOS

B. ACTIVIDADES PARA ADQUIRIR ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS PARA AFRONTAR Y CONTROLAR LOS MIEDOS

Objetivos: Identificación de respuestas emocionales y estrategias para su autorregulación.

ACTIVIDAD 6: “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...