

Secundaria

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
 - **Sesión 2:** cuerpo, mente y corazón
https://www.youtube.com/watch?v=-zCTqPOHBa8&feature=emb_logo
 - **Sesión 3:** autocuidado
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
 - **Cuento:** el verdadero valor del anillo
https://www.youtube.com/watch?v=4qDXhUF_b6Q&feature=emb_logo