

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS



METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

Objetivo nº 1

¿Cómo funciona el pensamiento positivo?

El pensamiento positivo es una herramienta poderosa para llevar una vida sana, feliz y exitosa. Mejora nuestra salud mental y física, fortalece nuestras relaciones y nos hace más resistentes a los obstáculos de la vida. Centrándonos en lo bueno y adoptando una actitud optimista, podemos mejorar de forma sostenible nuestra calidad de vida.

Objetivo nº 2

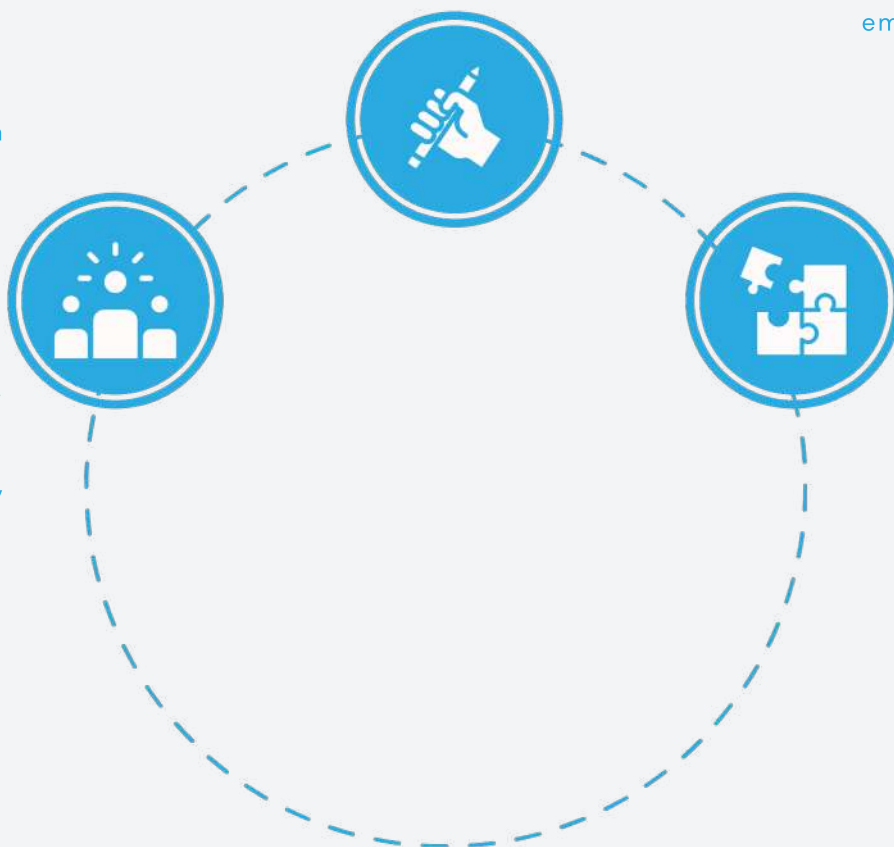
Crear pensamientos positivos

Ejercicios de atención plena para reforzar lo positivo

Objetivo nº 3

Afirmaciones positivas

Puedes trabajar con tus afirmaciones positivas para empoderarte en la vida cotidiana.



Cofinanciado por
la Unión Europea



MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

rec@ver

COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

DESCRIPCIÓN Y MATERIALES DE LA ACTIVIDAD

Descripción de la actividad

- 1.Grupo destinatario – educadores de adultos, mentores del cambio
- 2.Tiempo – 2 horas

- 1.Fichas de trabajo
- 2.Bolígrafo o lápiz, algo para dibujar o escribir
- 3.Cronómetro, timbre para empezar y terminar los ejercicios

Materiales



METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Una breve introducción al tema del fortalecimiento de lo positivo



Ejercicio de mindfulness para fortalecer lo positivo



Debate sobre las frases negativas que nos acompañan, búsqueda de nuevas frases positivas



Trabajar con afirmaciones positivas



Ejercicio de cierre

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN



COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

DISCURSO INTRODUCTORIO

El educador presenta la estructura de la sesión de formación y los objetivos y resultados esperados.

1. **Breve introducción:** el poder de los pensamientos positivos
2. **Ejercicio de atención plena:** "Reforzar lo positivo"
3. **Debate sobre las frases negativas que nos acompañan en nuestro día a día**
4. **Reformulación en frases positivas**
5. **Ejercicio de mindfulness:** Trabajar con Afirmaciones positivas
6. **Cierre**

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN



COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

DISCURSO DE APERTURA PENSAMIENTOS POSITIVOS

Los beneficios del pensamiento positivo

El pensamiento positivo es una actitud que no sólo refuerza nuestro bienestar, sino que también tiene numerosos beneficios prácticos. A continuación presentamos tres aspectos clave que ilustran el poder positivo de nuestros pensamientos.

1. mejor salud mental y física

Se ha demostrado que el pensamiento positivo tiene un efecto curativo en nuestra mente y nuestro cuerpo. Las personas que adoptan una actitud optimista se sienten menos estresadas, son más resistentes al estrés emocional y tienen menos probabilidades de padecer enfermedades mentales como la depresión. Al mismo tiempo, una mente positiva contribuye a la salud física: Un sistema inmunitario fuerte, una tensión arterial más estable y una recuperación más rápida de las enfermedades son efectos secundarios comunes.

2. fomento de las relaciones interpersonales

Nuestros pensamientos influyen en cómo interactuamos con otras personas. Los pensadores positivos irradian amabilidad y confianza en sí mismos, lo que conduce a relaciones más sólidas y armoniosas. Es más probable que resuelvan los conflictos de forma constructiva y que inspiren a quienes les rodean a adoptar una actitud igualmente optimista.

Esta competencia social crea una atmósfera de confianza y apoyo, ya sea en el ámbito privado o entorno profesional.

3. Mayor motivación y rendimiento

Los optimistas no ven los retos como obstáculos insuperables, sino como oportunidades para crecer. Esta mentalidad fomenta la motivación para perseguir nuevas metas y ver los reveses como valiosas experiencias de aprendizaje. Las personas con una mentalidad positiva demuestran una mayor perseverancia y creatividad, lo que les beneficia en la escuela, el trabajo y la vida cotidiana.

En resumen, los pensamientos positivos son la clave para una vida más plena. Mejoran nuestra salud, fortalecen nuestras relaciones y nos permiten perseguir nuestros objetivos con confianza. Centrarse en lo bueno sienta las bases de una existencia más feliz. En este conjunto de métodos, exploramos cómo cosechar los beneficios del pensamiento positivo.

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN



COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

EJERCICIO DE MINDFULNESS: REFORZAR LO POSITIVO

Las instrucciones para el formador están escritas en azul y en cursiva.

Tómese 15 minutos, programe un cronómetro y acomódese en su asiento. Asegúrese de que puede sentarse recto y sin ser molestado durante los próximos 15 minutos.

Siéntate recto y respira tres veces a tu ritmo.

Sonido de un gong

Siéntate recto y atento. Los ojos pueden estar cerrados o suavemente enfocados en un punto frente a ti. La respiración fluye de forma natural, sin requerir tu atención.

Traiga a su mente una imagen positiva y agradable. Puede ser un recuerdo, algo que desees o simplemente una imagen que te reconforte. Explore esta imagen agradable y examínela detenidamente. Si te distraen pensamientos, sentimientos u otras percepciones, deja que pasen a un segundo plano. Tu atención debe volver una y otra vez a la imagen positiva y agradable.

Después de 4 minutos, cambie el enfoque.

Ahora, dirija su atención a la zona donde percibe los pensamientos. Invoca palabras positivas, conversaciones o incluso música, y disfrute de esta experiencia edificante.

También aquí pueden surgir distracciones. Deje que, al igual que las imágenes u otros pensamientos que pueda ver, pasen a un segundo plano. fondo. Vuelve a centrarte en las palabras o sonidos positivos.

Después de 4 minutos, cambie el enfoque.

Ahora, dirija su atención a las emociones positivas que pueda sentir. ¿Dónde sientes emociones agradables?

¿Cómo se sienten? ¿Qué tan grande son? ¿Se expanden?

Las distracciones en esta área también pueden pasar a un segundo plano a medida que vuelves a centrarte en la emoción agradable una y otra vez.

Después de 4 minutos, cambie el enfoque.

Ahora amplíe su conciencia. Permita que todas las percepciones positivas -imágenes, sonidos y sentimientos- aparezcan simultáneamente o en rápida sucesión. Céntrese en lo que le resulte más fácil. Termine el ejercicio al cabo de 15 minutos.

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

rec@ver

EJERCICIO DE REFLEXIÓN

¿Cómo te sientes después del ejercicio anterior?

Reúne y comparte las distintas experiencias.

¿Qué te ha resultado más fácil?

Este ejercicio puede repetirse en cualquier momento, ya sea como meditación silenciosa o como forma de reforzar las experiencias positivas.

Cada vez que encuentres algo positivo o bello, enriquece la experiencia con diversas impresiones sensoriales. Estas experiencias positivas pueden recordarse en cualquier momento.

Después de centrarse en lo positivo, es posible que las percepciones negativas vuelvan al primer plano. Esto es como un péndulo que oscila de un lado a otro. Es simplemente una reacción natural que puede ocurrir pero que también pasará con el tiempo.

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

rec@ver

COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

IDENTIFICAR CREENCIAS NEGATIVAS

Cuando las personas empiezan a trabajar sobre sí mismas, a menudo se encuentran con viejas creencias que han marcado sus vidas, como: «No puedes hacer eso», “Siempre lo dejas todo” o “No tiene sentido ni intentarlo”. Tómate 10 minutos para recopilar estas frases que llevas oyendo desde que tienes uso de razón.

creencia interna / frase:

creencia interna / frase:

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

rec@ver

COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

FORMULAR AFIRMACIONES POSITIVAS

Ahora toma estas frases y piensa qué afirmación necesitas en tu vida.

Reformula las frases negativas en frases positivas.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Utiliza sólo ****afirmaciones positivas**** -evita palabras como **"no"**
- La frase debe parecerte verdadera y auténtica, aunque no sea gramaticalmente perfecta.
- La afirmación positiva puede ser completamente distinta de la frase original, siempre que aborde el tema descrito en la negativa.

problema descrito en la frase negativa.

Algunos ejemplos de afirmaciones positivas podrían ser:

- **"Puedo hacerlo >>".**
- **Soy lo suficientemente bueno**
- **"Tengo todo lo que necesito >>".**

Desarrollar una afirmación positiva

Mi afirmación positiva:

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

rec@ver

COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS

EJERCICIO DE MINDFULNESS CON AFIRMACIONES POSITIVAS

Tómate un momento para encontrar un lugar cómodo para ti.
Siéntate erguido y tranquilo. Inspira y expira profundamente tres veces.

*El entrenador pone un cronómetro para 10 minutos.
Sonido de un gong*

Siéntate erguido y relajado, y trae a tu mente tu afirmación positiva.
Repite la frase en tus pensamientos.
Mantente abierto a lo que surja en tu mente: imágenes, emociones o incluso otras frases pueden incluso otras frases.
Sigue volviendo a tu frase positiva, repitiéndola en silencio en tu mente.
Si la frase cambia, no pasa nada. Ajústala según sea necesario hasta que te parezca adecuada.
Siga volviendo a su afirmación positiva, repitiéndola en silencio y disfrutando de las sensaciones positivas que le produce.
sensaciones positivas.

Después de 10 minutos, el entrenador termina el ejercicio con un sonido de gong.

Mi afirmación positiva (Versión después de la meditación)

Puedes utilizar tu afirmación positiva en cualquier situación. Aquí tienes algunos consejos útiles para incorporarla a tu vida diaria:

- Escríbala en una nota o tarjeta y colóquela
 - en tu espejo
 - en tu cartera,
 - en la pantalla de inicio de su smartphone,
 - o en cualquier otro lugar donde la afirmación pueda ser útil.
- Repite la afirmación tantas veces como necesites, sobre todo cuando pienses en la afirmación negativa original. Tu afirmación positiva puede servirte de ancla en tu vida diaria.

MÓDULO 3: COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO, MOTIVACIÓN

COMPORTAMIENTO Y PENSAMIENTO POSITIVOS



RONDA DE CIERRE

Reúnanse una vez más y comenten los ejercicios de hoy:

¿Qué te llevas de hoy?

¿Con qué ya estabas familiarizado?

¿Qué ha sido nuevo para ti?

¿Qué te gustaría incorporar a tu vida?

¿Cómo conseguirás integrarlo en tu rutina diaria?