



¿Por qué te sientes así?

Edad:6-8

Edad:9-12

Introducción: Hay una relación entre lo que pensamos y lo que sentimos. Si somos conscientes de los pensamientos podemos intentar modificarlos para crear un estilo explicativo optimista.

Palabras clave: engagement, optimismo

Objetivos

- Reflexionar sobre el concepto de optimismo. Comprender que hay una relación entre pensamiento y sentimiento.
- Identificar expresiones que corresponden a interpretaciones optimistas o pesimistas
- Adquirir recursos para que el estilo explicativo sea optimista.

Materiales

Duración


10-15 minutos cada actividad propuesta

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

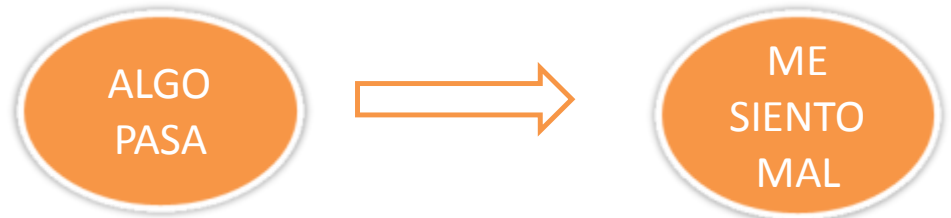
Motivación

¿A quién le ha pasado esto alguna vez?



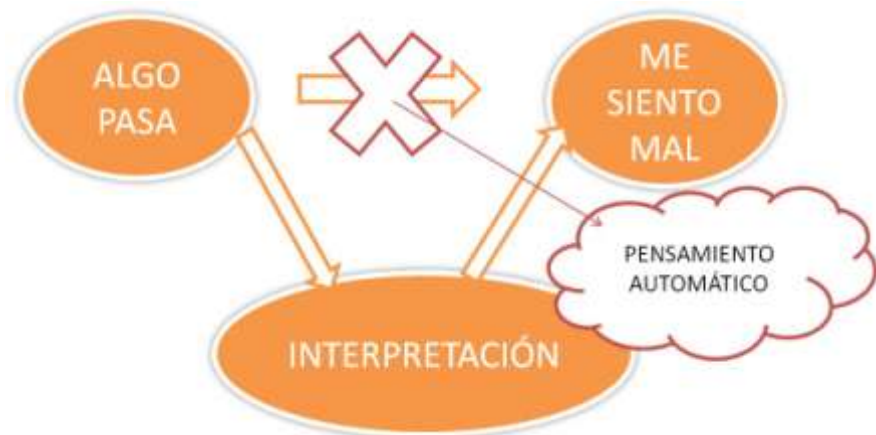
	 <p>¿Por qué nos pasa esto? ¿Nos damos cuenta de ello? ¿Sabemos regularlo?</p>
<p>Descripción</p>	<p>Como en las viñetas, a veces las personas actuamos de forma automática, sin pararnos a pensar en las consecuencias. Las fuertes emociones nos arrastran a este comportamiento, que no será bueno ni para ti ni para los demás.</p> <p>Una forma de aprender a regular estas emociones y comportamientos, es parándonos a reflexionar sobre nuestros pensamientos e intentar traer a la mente pensamientos alternativos, para que nuestros sentimientos y conductas sean más positivas.</p> <p>Con esta actividad, vamos a ver cómo existe una relación entre lo que pensamos y lo que sentimos.</p> <p><i>Ver las actividades propuestas al final del documento</i></p>
<p>LEARNING</p>	
<p>Ideas clave</p>	<p>El optimismo puede considerarse como un rasgo de personalidad. Pero nos centramos en este curso en su enfoque como estilo explicativo, el cual se puede aprender.</p> <p>Las personas optimistas encuentran argumentos de forma más fácil para automotivarse, para involucrarse y participar en las actividades. Será más fácil lograr la participación y engagement de los y las estudiantes si su estilo explicativo es optimista.</p> <p>Para aprender a tener un estilo explicativo más optimista, hay que comenzar por tomar conciencia del momento presente, es decir de la situación, de los pensamientos y emociones.</p>

Generalmente la secuencia es que algo ocurre y a consecuencia, aparece un sentimiento que nos incita a una acción o comportamiento. Este es un proceso que está automatizado y podemos llegar a obtener o provocar consecuencias perjudiciales tanto para uno mismo como para los demás, por actuar de forma automática.



Sin embargo, entre las dos etapas hecho y sentimiento (consecuencia) hay otra que pasa desapercibida, y sobre la cual hay que detenerse un momento, para intentar modificarla con el fin de que la consecuencia sea más favorable.

La etapa intermedia son las creencias (aprendidas desde pequeños de forma más inconsciente que consciente) con las que interpretamos los hechos que han ocurrido.



Si reflexionamos y trabajamos sobre nuestros pensamientos de forma consciente, nos podemos cuestionar la interpretación que aparece de forma automática. El proceso es capturar los pensamientos, evaluarlos y generar alternativas más optimistas.



	<p>En el proceso de aprendizaje de este estilo explicativo optimista, la primera fase es aprender que hay una relación entre lo que sentimos y lo que pensamos. Esta actividad tiene este objetivo.</p>
MEANING	
Reflexiones	<p>¿Recuerdas alguna situación que últimamente te haya enfadado mucho? ¿Qué pasó? ¿Qué hiciste? ¿Qué pensabas entonces? ¿Crees que ahora podrías reflexionar sobre pensamientos alternativos que te hicieran sentir mejor y actuar de otra forma? Pon algún ejemplo.</p>
Sugerencias e Ideas	<p>Adaptar las situaciones y la presentación del ejercicio a las edades.</p> <p>Trabajar sobre situaciones de cuentos y situaciones que aparezcan en el aula o en el patio.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende la relación entre pensamiento y sentimiento - Crea alternativas de pensamiento con facilidad - Imagina situaciones, escenas y ejemplos con facilidad

¿POR QUÉ TE SIENTES ASÍ?

Actividad 1



Ayer por la tarde, Pablo y Ana estaban muy a gusto haciendo los deberes. Les interesaba tanto el tema, los insectos, que Ana eligió un libro de la biblioteca y pasó toda la tarde leyendo sobre los insectos y mirando las diferentes especies. A Pablo, como le encanta dibujar, hizo unos dibujos muy bonitos de algunos insectos raros. Los dos aprendieron mucho. Estaban tan entretenidos, que el tiempo pasó y pasó. Y cuando tuvieron que irse a dormir, cayeron en la cuenta de que no habían hecho las tareas que había pedido la profesora.

En la siguiente viñeta se representan dos posibilidades: que Ana y Pablo se sientan mal cuando la profesora les pida los deberes. O por el contrario, que Ana y Pablo se sientan bien cuando la profesora les pregunte por los deberes.

¿Por qué se podrían sentir enfadados, tristes o preocupados? ¿Y por qué se podrían sentir contentos?

Si sabemos lo que piensan, sabremos por qué se siente así.

Completa la viñeta de los pensamientos. Puedes poner más de uno si se te ocurre.

Situación	Pensamiento	Sentimiento
		<p>ENFADADO</p>
		<p>CONTENTO</p>



- Pablo y Ana se sentirían tristes si pensaran que

- Pablo y Ana se sentirían preocupados si pensaran que

- Pablo y Ana se sentirían enfadados si pensaran que.....

- Pablo y Ana se sentirían contentos si pensaran que.....

Reflexionad en grupo y contestad a estas preguntas:

- ¿Por qué a veces nos sentimos mal?

- ¿Qué pensamientos alternativos nos pueden ayudar a sentirnos mejor?

- ¿Qué beneficios podemos sacar de la situación si pensamos de forma más optimista?

Actividad 2

1.- Imagina que te has peleado con tu mejor amigo.

Une con una flecha cómo te sentirías al pensar cada una de estas tres cosas.

PENSAMIENTOS

Ahora no tengo ningún amigo

Mi amigo se portó mal conmigo a propósito para fastidiarme

Haremos las paces y seremos amigos

¿SENTIMIENTOS?



2.- Para cada una de las siguientes situaciones, escribe pensamientos que se te ocurran y a continuación el sentimiento al que llevan.

a) Estás en tu fiesta de cumpleaños y ves que un grupo de chicas se van a una esquina a hablar a escuchete.

b) Estás en la fila del cine y una señora se te cuela justo cuando te toca comprar las entradas a ti.

c) Es la hora de ordenar tu cuarto, pero tu hermano te avisa de que es tu turno para el videojuego.

d) Estás haciendo los deberes, pero hay obras en la calle y no te puedes concentrar.

Actividad 3

Imagina una situación que pudiera suponer un problema. Escribe pensamientos que te vienen a la cabeza y los sentimientos a los que lleva.

Escribe varios pensamientos y sentimientos para cada situación.

SITUACIÓN:	
PENSAMIENTOS	SENTIMIENTOS
