Introducción

Las personas optimistas son aquellas que ven el lado positivo de las cosas, en lugar de fijarse en las dificultades. De esta forma hacen frente a las dificultades que se les presentan. La mayoría de las cosas que nos pasan en la vida tienen su lado bueno y su lado malo; por tanto, es muy valioso saber darles la vuelta a los momentos difíciles que pasamos, es decir, verlos de forma optimista. Es posible desarrollar esta capacidad.

Objetivos

- ✓ Desarrollar la capacidad de superar las dificultades.
- ✓ Convertir los pensamientos negativos en positivos.

Metodología

El profesor o profesora tendrá una caja en la que habrá varias tarjetas con malas noticias.

Ejemplos:

- ✓ Mañana tenemos una excursión a la playa y acaban de decir en la televisión que va a llover.
- ✓ Hemos quedado para jugar a fútbol y se nos ha olvidado traer el balón.
- ✓ Nos han llevado a ver una película y se ha ido la luz en todo el pueblo.

- ✓ Mi madre había quedado en venir a buscarme al colegio, pero como siempre, tenía una reunión, y me ha recogido una amiga suya.
- ✓ Mi madre, mi padre y yo teníamos el plan de ir a pasar el fin de semana fuera de casa y se nos ha estropeado el coche.
- ✓ El pajarito que teníamos en una jaula en el balcón se nos ha escapado.

El profesor o profesora sacará una tarjeta de la caja y la leerá en alto. Los alumnos y alumnas deberán convertir esta situación en positiva utilizando "Afortunadamente…." al inicio de la frase. Cuantas más propuestas haya, mejor.
Pueden responder individualmente o en grupos pequeños de tres o cuatro.

Recursos

- ✓ Una caja para meter las tarjetas.
- ✓ Tarjetas con las situaciones escritas.

Duración: 20 minutos

Orientaciones

Las situaciones descritas en esta actividad no son más que ejemplos. Pueden utilizarse situaciones de cualquier tipo, siempre y cuando guarden relación con los y las alumnas; de esta forma, siempre que les pase algo así, ya estarán entrenados/as.

Para desarrollar el pensamiento positivo sería importante recordar con los y las alumnas al final del trimestre todas las cosas agradables vividas en el colegio. Les preguntaremos cuál ha sido el momento en el que han disfrutado más (grupal y/o individualmente), y también pueden compartir los momentos agradables que hayan vivido fuera de colegio.

…Y cuando se hizo mayor, su padre le dijo:

-Hijo mío, no todos nacen con alas. Y si bien es cierto que no tienes obligación de volar, opino que sería triste que te limitaras a caminar teniendo las alas que el buen Dios te ha dado.

-Pero yo no sé volar – contestó el hijo.

-Ven – dijo el padre.

Lo tomó de la mano y caminando lo llevó al borde del abismo en la montaña.

-Ves, hijo, éste es el vacío. Cuando quieras podrás volar. Sólo debes pararte aquí, respirar profundo, y saltar al abismo. Una vez en el aire extenderás las alas y volarás...

El hijo dudó.

-¿Y si me caigo?

-Aunque te caigas no morirás, sólo algunos arañazos que te harán más fuerte para el siguiente intento –contestó el padre.

El hijo volvió al pueblo con sus amigos, con sus compañeros de clase, con los que había caminado toda su vida.

Los más pequeños de mente dijeron:

-¿Estás loco? ¡Volar!

-¿Para qué?

-Tu padre está delirando...

-¿Qué vas a conseguir volando?

-¿Por qué no te dejas de tonterías?

-Y además, ¿quién necesita volar?

Los más inteligentes también sentían miedo:

-¿Será cierto que puedes volar?

-¿No será peligroso?

-¿Por qué no empiezas despacio?

-En todo caso, prueba tirarte desde una escalera primero.

-...O desde la copa de un árbol, pero... ¿desde la cima? ¡¡Buuff!!

El joven escuchó el consejo de sus amigos, y la gente que le quería.

Subió a la copa de un árbol y con coraje y valentía saltó...

Desplegó sus alas. Las agitó en el aire con todas sus fuerzas... pero... se cayó al suelo sin poder volar...

Con un gran chichón en la frente se cruzó con su padre:

-¡Me mentiste! No puedo volar. He probado, y ¡mira el golpe que me he dado! No soy como tú. Mis alas son de adorno... ¡No sirven para volar!– lloriqueó.

-Hijo mío – dijo el padre – para volar hay que crear el espacio de aire libre necesario para que las alas se desplieguen.

Es como tirarse en un paracaídas... necesitas cierta altura antes de saltar.

Para aprender a volar siempre hay que empezar corriendo un riesgo.

Si uno no quiere correr riesgos, lo mejor será resignarse y seguir caminando como siempre.

Metodología

De lunes a viernes, durante 5 días, vas a indicar: Momentos del día en que has sido capaz de cambiar pensamientos negativos por positivos; cosas por las que te has sentido bien contigo mismo; y cosas que has hecho por mejorar aquellos aspectos que no te gustan de ti.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Hoy he cambiado estos pensamientos negativos por estos otros positivos	**Negativos**	**Negativos**	**Negativos**	**Negativos**	**Negativos**
	Positivos	**Positivos**	**Positivos**	**Positivos**	**Positivos**

Hoy me he sentido bien conmigo mismo por...					
¿Qué he hecho hoy por mejorar?					

Técnica de cambio de creencias limitantes

Se utiliza para detectar las creencias limitantes e introducir otras nuevas que faciliten la consecución de objetivos personales.

Las fases para ponerla en práctica son:

1. Detectar la creencia o creencias limitantes: Imaginemos que la creencia que has detectado como limitante es **«soy demasiado malo en matemáticas para aprobar la asignatura».**

2. Cuestionar esa creencia: Lo primero que debemos hacer es zarandear esa creencia, sembrar la duda, para empezar a cuestionarnos si realmente es así.

Siguiendo con el ejemplo anterior, podríamos emplear preguntas como las siguientes:

- ✓ *¿Crees que puede haber alguna persona en el mundo entero, de entre todos los millones que habitamos la tierra, que no dándosele muy bien las matemáticas, ha conseguido aprobar este examen?*
- ✓ *¿Crees que puede haber más de una?, ¿y más de cien?*
- ✓ *¿Podrías decir que de entre todas estas personas una de ellas podrías ser tú?*

Con estas preguntas conseguimos crear la primera grieta en ese muro inquebrantable de nuestras creencias limitantes.

3. Explorar la creencia que queremos cambiar:

- ✓ *¿Cómo crees que te ayuda a conseguir tu objetivo pensar que eres demasiado*
- ✓ *malo para aprobar el examen?*
- ✓ *¿Qué consigues con esta creencia?*
- ✓ *¿Cómo te está limitando?*
- ✓ *¿Qué te puede suceder si siempre sigues pensando de esa forma?*
- ✓ *¿Podrías reformular la creencia para que te potenciara?*

Se trata de darle la vuelta, pudiendo resultar en algo así: **"nunca se es demasiado malo para aprobar un examen"; "siempre hay un margen para poder mejorar"; o "ha habido otras ocasiones en que me he marcado objetivos ambiciosos y los he alcanzado".**

Hay muchas maneras de darle la vuelta a la vieja creencia, hay que encontrar la más adaptativa ante la situación que debamos afrontar.

4. Evaluar la nueva creencia: Ahora comprobemos la funcionalidad nueva creencia que hemos creado: **"ha habido otras ocasiones que me he marcado objetivos ambiciosos y los he logrado".**

- ✓ *¿Cómo te ayuda esta nueva creencia?*
- ✓ *¿Qué es lo peor que te puede pasar con esta nueva creencia?, ¿y lo mejor?,*
- ✓ *¿crees que merece la pena instaurarla en ti?*
- ✓ *¿Cómo cambiarían tus acciones, tus comportamientos, tu manera de hacer si realmente creyeras esto?*
- ✓ *Por lo tanto, ¿qué quieres hacer?*

6. Cierre y refuerzo de la nueva creencia: Ahora ya tenemos la nueva creencia definida, y un montón de evidencias que la avalan. Si queremos seguir focalizándonos en reforzarla, podemos continuar durante una semana buscando nuevas evidencias de esta creencia en nuestro entorno.

En el caso de este ejemplo, haría referencia a descubrir nuevas personas que no destacando en matemáticas, han sido capaces de aprobar un examen.