

ACTIVIDAD 13ª. PIENSA SIEMPRE EN POSITIVO

INTRODUCCIÓN

No siempre pensamos de modo racional. Algunos pensamientos generan obsesiones, miedos, temores y conflictos. Nuestra mente no siempre capta la verdadera realidad ni posee la claridad suficiente como para discernir lo adecuado de lo inadecuado, lo correcto de lo incorrecto, lo útil de lo inútil. Aprendamos a pensar en positivo, para no dejarnos arrastrar por emociones destructivas y para caminar por la vida con optimismo y seguridad.

OBJETIVOS

- a) Aprender a escuchar a los demás con atención.
- b) Respetar las ideas ajenas.
- c) No dejarnos arrastrar por emociones negativas.
- d) Caminar por la vida viendo lo bueno que hay en el mundo, y no sólo lo malo.

ACTIVIDAD

Consiste en que los alumnos cumplimenten un cuestionario individual, a través del cual analizarán su modo de pensar: positivo o negativo; luego, leerán por equipos el decálogo del pensamiento correcto; más tarde, clasificarán pensamientos en distintas categorías; después, practicarán una técnica de transformación de pensamientos negativos en positivos, y finalmente, realizarán una puesta en común sobre las ventajas del pensamiento positivo, extrayendo las correspondientes conclusiones y formulando las oportunas propuestas para cultivar siempre una mente constructiva.

PLAN DE TRABAJO

PASOS

1ª parte: TRABAJO INDIVIDUAL

Cada alumno cumplimenta el cuestionario personal que aparece en su *Actividad*, con el fin de observar su modo de pensar y de caminar por la vida.

2ª parte: TRABAJO POR EQUIPOS

- a) El tutor conciencia al grupo de la necesidad de aprender a pensar positivamente.
 - b) Luego, lee la *Introducción* al tema.
 - c) A continuación, divide la clase en equipos de 4-5 alumnos/as.
 - d) Cada equipo nombra secretario/a, que recoge por escrito las conclusiones del grupo, y un portavoz, que las expone en la puesta en común.
 - e) Acto seguido, sus integrantes realizan las tareas cuyo desarrollo se lleva a cabo en la *Actividad del alumno*.
1. Primero, leen el decálogo del pensamiento positivo.
 2. Más tarde, clasifican por categorías una serie de pensamientos. Acabado el ejercicio, el tutor proporciona las respuestas correctas. Son las que aparecen al pie de esta página*.
 3. Después, escriben un pensamiento positivo sobre:

el grupo	su familia	el centro escolar
sus amigos/as	la sociedad	el mundo
sus profesores	su barrio	su futuro

4. Más tarde, practican *técnicas de transformación* de pensamientos negativos en positivos.
5. *Puesta en común*: acabada la tarea, el portavoz de cada equipo lee al resto de compañeros la *clasificación de los pensamientos* del apartado 3 y la *transformación de un pensamiento* del apartado 5.
6. Finalmente, se comentan colectivamente las ventajas del **Decálogo de pensamientos positivos**, se extraen unas *conclusiones* y se formulan unas *propuestas* para aprender a pensar correctamente.

* Respuestas correctas del ejercicio 3 (**ver Actividad del alumno**):

Pensamiento extremista	Visión positiva	Visión negativa	Me culpo a mí mismo	Culpo a los demás
2 - 4	3 - 5	7 - 8	6 - 9	1 - 10