ConnecTeen

Programa de Intervención Comunitaria en Situaciones de Crisis

Sesión 3 de 8



ConnecTEEN project

lyk-z & daughters as
Created by: Anne Marit Lykseth & Hanne Marie Bratsberg

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Tabla de Contenidos

ConnecTeen Sesión 3 3
Confianza en uno mismo 3
Lista de Materiales para la sesión 3: 3
Bienvenida 3
Parte 1: Introducción al concepto de pensamientos 4
Parte 2: Experimento Mental - 5
Cierre/Resumen 5
Reconocimiento a la clase/a los estudiantes 5
Trabajo para Casa– Tiempo: 6
CONSORCIO 6

ConnecTeen Sesión 3

Confianza en uno mismo

Objetivo: Comprender, a través de la experiencia, cómo pueden mejorar su autoconfianza. Familiarizarse con el funcionamiento de los pensamientos y saber cómo evitar que los pensamientos negativos automáticos afecten su confianza y autoestima.

Lista de Materiales para la sesión 3:

PC con PowerPoint

Proyector/TV para mostrar PowerPoint

Papel de rotafolio

Soporte de rotafolio

Marcadores negros/verdes/azules

Lápices para los estudiantes*

Cuadernos para los estudiantes*

Sacapuntas*

* Se pueden utilizar iPads o similares si los estudiantes pueden traer sus apuntes a cada sesión.

Bienvenida– *Tiempo: 5 minutos*

Los formadores le dirán al grupo:
En la última sesión aprendisteis que la autoestima y la confianza en uno mismo son dos cosas diferentes. La confianza en uno mismo es creer que somos valiosos, importantes y dignos.

Lo que pensamos de nosotros mismos determinará nuestra autoestima. Cuando tenemos pensamientos críticos, negativos y agresivos sobre nosotros mismos, nuestra autoestima baja.

¿Qué recordáis de la última sesión o queréis compartir sobre vuestra tarea para casa?

Parte 1: Introducción al concepto de pensamientos

– Tiempo: 20 minutos

Propósito: Este ejercicio está diseñado para promover una sensación de **paz interior,** ayudando a los participantes a comprender que **no son los únicos** que tienen pensamientos negativos. Los anima a **aceptar sus pensamientos sin juzgarlos** y a comenzar a desarrollar la capacidad de elegir **perspectivas más positivas u optimistas** cuando sea posible.

El objetivo no es eliminar por completo los pensamientos negativos, sino crear conciencia y crear espacio para formas de pensar más saludables y beneficiosas.

Introducción – Paso 1:

Muestra el PowerPoint y pregunta al grupo qué ven y si alguien se siente identificado/a. Cualquier cosa que digan será correcto. Y añade, si no se ha dicho, que si esto representa sus pensamientos y opiniones, ¿quién se siente identificdo?
Escribe en el rotafolio o la pizarra mientras dices:

- De promedio, las personas tienen **unos 80.000 pensamientos** al día.
- De esta cifra, ¿cuántos creéis que son pensamientos negativos automáticos? Espera a que saquen conjeturas antes de continuar.
- Estos estudios y estimaciones psicológicas sugieren que:
  - **El 80 % de los pensamientos son negativos** (escribe debajo del número grande).
  - **Y alrededor del 95 % de nuestros pensamientos son repetitivos** (los mismos pensamientos del día anterior)
  - Esto significa que podríais tener **más de 64.000 pensamientos negativos al día**, muchos de los cuales son **automáticos:** ocurren sin que te des cuenta. Estos **pensamientos negativos automáticos (PNA)** a menudo pasan desapercibidos a menos que os esforcéis activamente por detectarlos y combatirlos.

Los **pensamientos** son las ideas, opiniones e imágenes mentales que recorren vuestra mente. Pueden referirse a cualquier cosa: vuestros sentimientos, recuerdos, planes o vuestra forma de entender el mundo. Os ayudan a resolver problemas, tomar decisiones y expresaros. Ocurren constantemente, seáis conscientes de ellos o no.

Los pensamientos negativos no son hechos. Son solo pensamientos, y los pensamientos pueden cambiar.

Los Pensamientos Automáticamente Negativos (PAN) son pensamientos negativos que surgen en tu mente sin que los pienses conscientemente. Suelen ser rápidos, repetitivos y con sesgos perjudiciales. Estos pensamientos pueden hacerte sentir ansioso, triste o inseguro. Ejemplos de PAN: "No soy lo suficientemente bueno". "Todos me juzgan". "Siempre lo arruino todo".

Las PNA son comunes y pueden combatirse o modificarse con la práctica. Reconocerlos es el primer paso para reducir su influencia.

Parte 2: Experimento Mental - *Tiempo: 10 minutos*

Los formadores le dirán al grupo:

- Muchos de nuestros pensamientos también son puestos allí por otros.

- ¿Estáis dispuestos a participar en un experimento mental? No es peligroso. Si lo estáis, podéis cerrar los ojos y escuchar a los pensamientos; nosotros os ayudamos. No se trata de una competición por recordarlo todo. Solo debéis escuchar y observar cómo reaccionáis a estos pensamientos/situaciones cuando pensáis en ellos.

- Así que, cerrad los ojos. Aquí vamos.
    - Pensad en…: Tareas escolares y extra-escolares (haz una pausa antes de continuar; repite esto con todas las situaciones).
    - Pensad en…: *Redes sociales*
    - Pensad en…: *Amistades*
    - Pensad en…: *Familia*
    - Pensad en…: *Relaciones románticas*
    - Pensad en…: *Imagen corporal y autoestima*
    - Pensad en…: *Hablar en público*

Pregunta al grupo: ¿Qué situación os generó más sentimientos y reacciones?

Escucha a todos los que puedas, sin comentar.

Cierre/Resumen - *Tiempo: 2 minutos*

Recordad: Un pensamiento es solo un pensamiento, no un hecho. Muchos de vuestros pensamientos han sido creados por otros y no son vuestros. Habéis empezado a filtrar los pensamientos negativos, y trabajo continuado sobre la materia os traerá paz interior.

Reconocimiento a la clase/a los estudiantes - *Tiempo: 1 minuto*

Busca algo de la sesión de hoy que puedas destacar antes de despedirte.

Trabajo para Casa– Tiempo: *5 minutos*

Introducción para los estudiantes: El objetivo de la tarea para casa es sencillo: si queréis algo nuevo en vuestra vida, necesitáis probar algo nuevo. Tomar acción entre sesiones es lo que genera un cambio.

Tarea: Cada vez que penséis algo negativo sobre ti, practicad pensando en un nuevo pensamiento de inmediato: ¡Alto! Luego decidle a vuestro pensamiento negativo X: ¡No eres bienvenido aquí!

CONSORCIO

FUNDACIÓN intras

TECHIN

zDz

STŘEDNÍ ŠKOLA ŘEMESEL, ŠUMPERK

ConnecTeen

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.