ConnecTeen

Programa de Intervención Comunitaria en Situaciones de Crisis

Sesión 4 de 8

Proyecto ConnecTEEN

lyk-z & daughters as
Creado por: Anne Marit Lykseth y Hanne Marie Bratsberg

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

Tabla de contenido

Sesión 4 de ConnecTeen 3
Confianza en sí mismo 3
Lista de equipos 3
Bienvenido /a 3
Parte 1: Ejercitar el triángulo cognitivo 4
Parte 2: Trabajo individual – el triángulo cognitivo 6
Cierre/Resumen 6
Reconocimiento a la clase/a los estudiantes 6
Tarea para casa 7
CONSORCIO 7

Sesión 4 de ConnecTeen

Confianza en sí mismo

Objetivo: Lograr que comprendan, a través de la experiencia, cómo mejorar su autoconfianza aplicando el conocimiento del pensamiento. Crear un sentimiento de unidad: todos enfrentamos los mismos desafíos al lidiar con pensamientos negativos.

Lista de equipos para la sesión 4:

Ordenador con proyector/televisor para presentaciones de PowerPoint
Papel para rotafolios Atrile para rotafolios
Marcadores negros, verdes y azules
Marcadores rojos Lápices para los alumnos
Cuadernos para los alumnos Sacapuntas

Si no usan cuadernos, necesitarán hojas de papel.

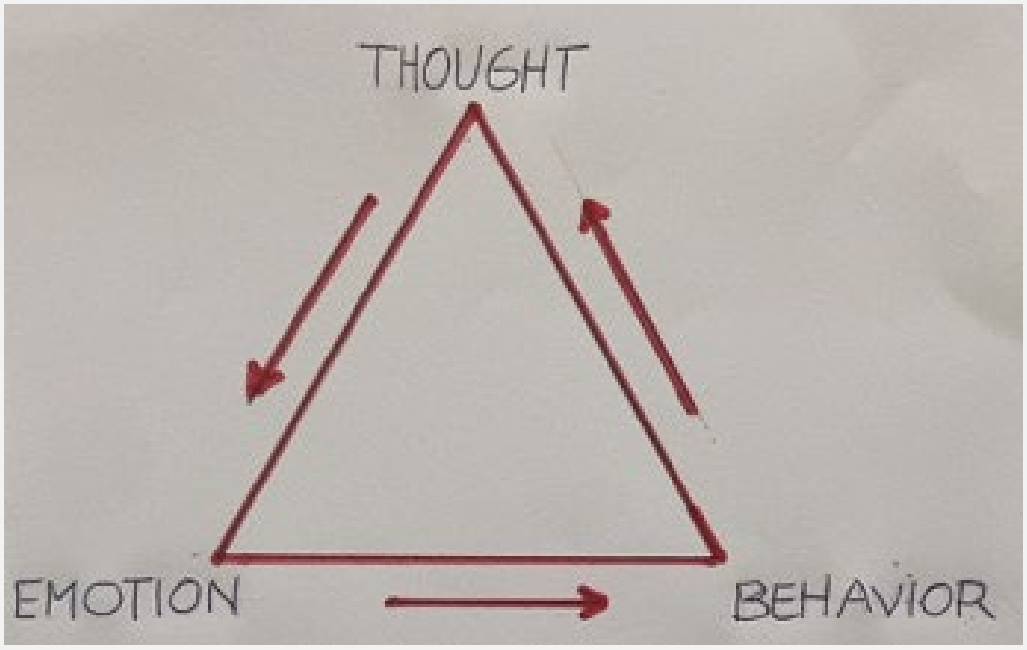
Bienvenido /a – *Tiempo: 5 minutos*

Los instructores dirán al grupo:
En la sesión anterior aprendiste sobre los pensamientos y cómo estos son solo pensamientos, no hechos. También realizaste un experimento mental que muestra la conexión entre un pensamiento y una emoción. ¿Qué recuerdas de la sesión anterior o qué te gustaría compartir sobre la tarea para casa?

Objetivo: Para cambiar tus patrones de pensamiento, debes empezar por ti mismo. Tú eres el dueño de tus pensamientos.

Parte 1: Ejercitar el triángulo cognitivo – *Tiempo: 15 minutos*

Preparativos para los formadores:
DIBUJAR UN TRIÁNGULO ROJO ENORME Y OTRO VERDE ENORME EN EL ROTAFOLIO



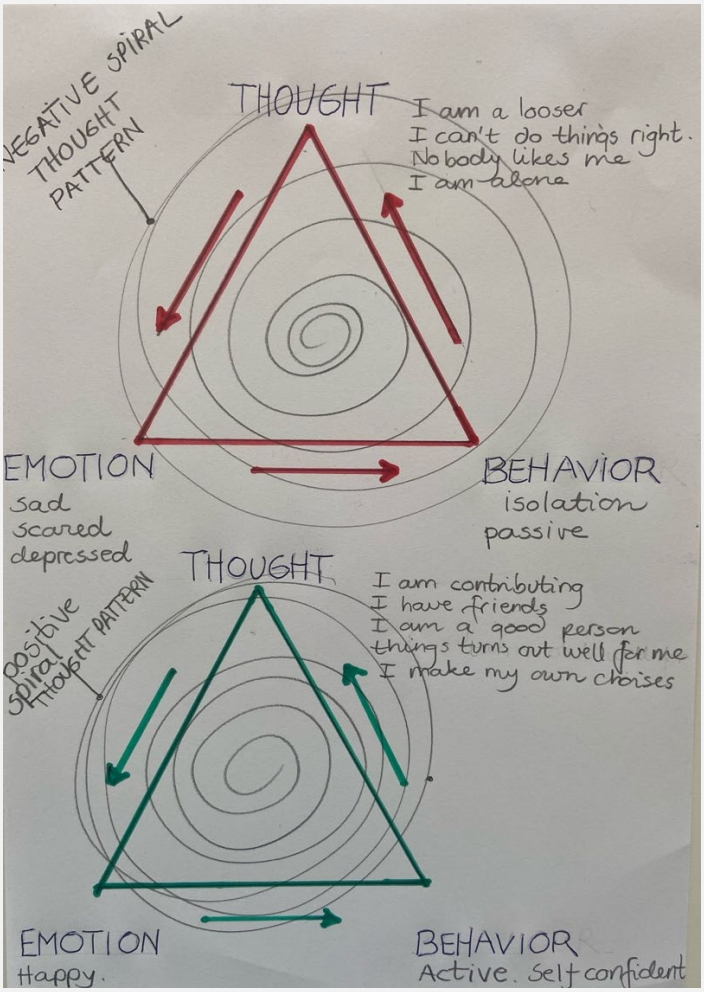
Paso a paso:

- Primero, pide a la clase que nombre **pensamientos** negativos. Escríbelos en la parte superior del triángulo.
- El siguiente paso es pedirle a un estudiante extrovertido que sea tu ejemplo de triángulo cognitivo (demostración).
- El instructor mostrará la presentación de PowerPoint con las diferentes situaciones presentadas en la sesión 3: Experimento mental.

- *Formador :* ¿Qué áreas o situaciones desencadenan con mayor frecuencia pensamientos negativos en ti?
- *Participante: Redes sociales* (por ejemplo)
- *Formador* : Cuando piensas en *las redes sociales* (si esto es lo que dijo la persona), ¿qué das por sentado?
- *Participante:* Asumo que todos me juzgan cuando publico algo.
- *Formador:* Una suposición es un pensamiento negativo, y las suposiciones son lo que nos frena en la vida y nos impide alcanzar nuestros sueños o nuestro máximo potencial. Las suposiciones son también la principal causa de malentendidos en el mundo.
- *Formador:* Entonces, das por sentado que todos te juzgarán. Y cuando piensas: "Todos me están juzgando", ¿cómo te sientes?
- *Participante:* Triste

- *Formador :* Y cuando piensas: "Todos me están juzgando", y te sientes triste, ¿qué haces/cómo te comportas?
- *Participante :* Publico comentarios negativos.
- *Formador:* Cuando piensas: "Todos me están juzgando", te sientes triste y publicas comentarios negativos, ¿qué otro pensamiento negativo te viene a la mente?
- *Participante:* Que no valgo nada.
- *Formador* : Cuando piensas: "Todos me están juzgando y no valgo nada", ¿cómo te sientes?
- *Participante:* Aún más triste.
- *Formador* : Cuando tienes pensamientos como: "Todos me están juzgando y no valgo nada", te sientes aún más triste, ¿qué haces/cómo te comportas?
- *Participante* : Me retiro y me encierro en mi habitación.
- *Formador* : ¡Gracias por la demostración!

El instructor ahora dibuja una GRAN espiral negativa a través del triángulo cognitivo *y dice* : Un pensamiento negativo lleva a otro, y luego a otro… hasta que llegamos aquí, en lo más profundo de una espiral negativa. ¿Qué hay aquí? (Señala el punto más interno de la espiral).



- Lo más probable es que el grupo diga: Depresión, ansiedad, lágrimas. Todo lo que digan se puede escribir dentro de la espiral.
- El instructor repetirá ahora algunos de los conceptos sobre los pensamientos que se mencionaron anteriormente. Por ejemplo: Recuerda que un pensamiento es solo

eso, un pensamiento, no un hecho. Tienes más de 60.000 al día. ¡Esto significa que puedes elegir!

- *El mismo formador :*
  - Ahora que sabes esto, ¿qué pensamiento inteligente u optimista puedes elegir en su lugar al pensar en *las redes sociales ?*
  - *Participante* : A cada uno solo le importa sí mismo.
  - *Formador* : Cuando piensas: "A todos solo les importa él mismo", ¿qué sientes?
  - *Participante* : Me hace sentir tranquilo.
  - *Formador* : Cuando piensas: "A todos solo les importa él mismo", y te sientes tranquilo, ¿qué haces?
  - *Participante* : Guardo mi teléfono o publico una foto al natural.
  - *Formador* : ¡Genial! ¡Gracias!

Parte 2: Trabajo individual – el triángulo cognitivo *– Tiempo: 15 minutos*

- Indica a los participantes que dibujen el triángulo cognitivo. Pídeles que elijan una situación que genere mucho estrés u otras emociones negativas. Pueden elegir entre las situaciones que presentaste al principio (PP). A continuación, deberán recorrer el Triángulo Cognitivo. Primero, con pensamientos negativos. Luego, con un pensamiento positivo/optimista.
- Pregunta inicial:
  - Cuando piensas en la situación X
  - ¿Qué supones en esa situación? Escribe en lel triángulo ROJA tu pensamiento negativo en la parte superior. Escribe qué sentimiento te evoca ese pensamiento. Escribe qué comportamiento te evoca ese sentimiento.
  - Luego, realiza la misma operación en el triángulo VERDE:
  - Cuando piensas en la situación X.
  - ¿Qué pensamiento positivo u optimista puedes elegir? Busca un pensamiento positivo u optimista que reemplace al negativo. Escribe el pensamiento positivo. Escribe la sensación que te evoca el pensamiento positivo. Escribe la conducta que te inspira esa sensación positiva.

Cierre/Resumen *- Tiempo: 2 minutos*

Crear un sentimiento de unidad: todos enfrentamos el mismo desafío al lidiar con pensamientos negativos. Para cambiar tus patrones de pensamiento, debes empezar por ti mismo. Tú eres el dueño de tus pensamientos.

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

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

Tarea para casa *– Tiempo: 8 minutos:**

Formadores: ¡Preguntad a los estudiantes por qué es importante hacer la tarea para casa!

Tarea : ¡Utiliza el triángulo cognitivo! Cuando notes que estás en el triángulo rojo, piensa/di: ¡Para! ¡No eres bienvenido! Sustitúyelo por un pensamiento positivo de tu triángulo verde.

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.