

ACTIVIDAD 3: El Efecto del Lenguaje Positivo

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Ordenador, canon, objetos que hacen ruido (monedas, bolis ... etc.)

INTRODUCCIÓN

1. Muestra el video de Youtube

Título: Teaching Positive Thinking

DESCRIPCIÓN: Una niña se arenga a sí misma ante el espejo, dándose energía positiva (video de humor)

TIEMPO: 0,49

IDIOMA: Ingles

ENLACE: goo.gl/XiYkH8

TÍTULO: Your Words Have Physical Power

DESCRIPCIÓN: Will Smith describe cómo tu pensamiento/actitud influye en tu éxito en la vida

TIEMPO: 11,19

IDIOMA: Inglés

ENLACE: goo.gl/4fDPzd

1. Presenta el Perfil de Actitud Positiva si aún no se ha utilizado.
- 2. Prueba la fuerza de las palabras y formulaciones positivas.**

Pide a los y las participantes que escuchen y discutan la diferencia entre:

 - **No puedo** hacerlo. **No tengo el tiempo** necesario.
 - Voy a... Necesito una hora para esto.
 - O he decidido dejarlo... hasta que pueda dedicarle tiempo.

 - **No puedo** salir esta noche. **Tengo que** estudiar.
 - Me quedo sin salir esta noche. *He elegido/decidido* estudiar.

TRABAJO EN PAREJAS

3. Para experimentar los efectos del uso de formulaciones positivas o negativas, haz que los y las participantes vuelvan a relatar detalladamente todo lo que le ha sucedido el día anterior a un compañero o compañera **y/o** sus planes para este mes/esta semana. El compañero o compañera escuchará para detectar formulaciones como:

- “no puedo”, “no voy a”, “no soy capaz”
- formulaciones que expresen culpa
- formulaciones que expresen obligación
- formulaciones que no remarquen acciones o consecuencias positivas
- formulaciones de tono negativo

Cada vez que escuchen estas construcciones emitirán un sonido (tintinear unas monedas, hacer clic con un bolígrafo, etc.)

Intenta reemplazar esas frases con nuevas formulaciones que expresen:

- opciones/sugerencias
- un impulso de la acción hacia resultados positivos
- elección y decisión personal
- comprensión de otros puntos de vista

REFLEXIÓN

4. Discute con los participantes cómo se han sentido al hacer el ejercicio, qué efectos tiene el uso de diferentes formulaciones en sus vidas y el de los demás y si existen otros pensamientos o palabras que pueden utilizar para sentirse fuertes, felices y con control sobre su vida.

¿Cómo cambiarían nuestras vidas y relaciones si solamente utilizáramos lenguaje positivo?

5. Haz que los participantes anoten ideas y reflexiones útiles en su lista de trucos.