

Material complementario

Sesión 2 Pensamiento Positivo

Enlace del libro El poder del ahora:

<https://www.amazon.es/poder-del-ahora-iluminaci%C3%B3n-espiritual/dp/8484452069>

Sesión 3. Relación de atención, pensamiento positivo y productividad

Ejercicio para eliminar la queja en el aula

Se conforman grupos de seis estudiantes, cada uno deberá tener una manilla o caucho en la muñeca, cada grupo deberá tomar conciencia de las veces que alguien se queja, por cada queja la manilla cambia de mano, el objetivo es tratar de eliminar la queja del grupo.

Sesión 4. Actividades de autocuidado que mejoran la atención y concentración

www.gaia.com

<https://www.rafaelsantandreu.es/libros/libros-rafael-santandreu/>

Sesión 9. Inspirar

Ejercicio de Respiración Bástrika:

Permite regular las emociones y la ansiedad, ayuda a luchar contra la depresión.

Desbloquea la tensión nerviosa y libera la tensión mental.

3 series:

- 1.- 10 repeticiones
- 2.- 12 repeticiones
- 3.- 15 repeticiones

Sesión 13: Tips y ejercicios para generar pensamiento positivo en los estudiantes

EJERCICIO:

Cuando observes o sientas que tu aula está ansiosa o tensa haz un ejercicio de risoterapia, que durante tres minutos se rían a carcajadas, para cerrar haz que realicen tres respiraciones profundas y ya verás como vuelve su atención y su serenidad.