





Siempre, y más durante los últimos días, se hace importante aprender a desarrollar un pensamiento positivo ante la vida y las situaciones adversas que nos presenta.

El entrenamiento en emociones positivas tiene como objetivo fundamental aumentar el bienestar físico y psicológico de las personas mediante la realización de ejercicios para trabajar tres aspectos básicos

Dirigir la **ATENCIÓN** voluntaria hacia los aspectos positivos de las situaciones



Ejercitar la **MEMORIA** en el recuerdo de acontecimientos positivos, divertidos, agradables, ocurridos en el pasado

El control de los **PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

Una persona con buen humor interpreta la realidad de una forma distintas, el aprendizaje consiste entonces en optar por las posibilidades más positivas y beneficiosas en cada momento de nuestra vida y no elegir por el primer pensamiento negativo que nos asalte.



En nuestro grupo familiar cuando varias personas se ríen de una forma sana se alimentan lazos más fuertes de afectividad y amistad entre ellas, mejora su comunicación verbal y no verbal, se alcanza mayor relajación y complicidad y se muestra agradecimiento común por liberar y ayudar al liberar al niño que llevas por dentro

LA FELICIDAD MEJORA NUESTRO ESTADO DE SALUD

Salud
para ti
y tu
familia.

Parece que las emociones positivas como la risa y el buen humor pueden ser herramientas efectivas para enfrentarse a la enfermedad.

La capacidad de estar de buen humor imprime sentido de perspectiva a nuestros problemas.

La risa, por ejemplo, brinda una liberación física de las tensiones acumuladas y consigue que las personas se mantengan emocionalmente estables y lejos de experiencias desagradables, lo que puede contribuir a que el sistema inmunológico funcione óptimamente.



ALGUNAS ACTIVIDADES

Técnicas de relajación.

❑ El cuerpo deja salir cualquier tensión acumulada y la mente se libera hasta alcanzar la serenidad de afrontar de nuevo la vida diaria, pueden realizarse masajes mutuos.

❑ Podemos entonces buscar algunos videos en Youtube, o escuchar algunos podcasts en los que nos enseñan técnicas de relajación, lo principal es el control de la respiración. Esta técnica a la par es extensiva a toda la familia y puede realizarse en conjunto, aquí les dejamos una recomendación .

http://www.facebook.com/story.php?story_fbid=3651053324969164&id=1052242308183625&scmts=scwspstd&extid=Lq39nb20DCXHI7V1



Hacer ejercicio en casa

es un gran beneficio a nivel físico pero también mental liberan sustancias químicas que les beneficiaran a nivel neurológico.. Aquí les dejamos un link para que le den una mirada....

<https://link.sientetejoven.com/>, en instagram **@mmsientetejoven**



A la par, en casa podemos recurrir a ve el álbum de fotos, donde se recreen los momentos más felices familiares y por medio de ellos generar espacios de alegría y encuentro familiar.



De nuevo, aprovechamos esta oportunidad para enviarles un abrazo de paz y regocijo, destacando la labor que realizan desde casa.
¡Cuentan con nuestro apoyo!

Cordialmente y atentas,

Psicólogas Educación Inicial y Primaria

Carmen Eliza Valencia	carmen.valencia@claret.edu.co
Johanna Naranjo Ortiz	johanna.naranjo@claret.edu.co
Blanca Lucia Herrera	blanca.herrera@Claret.edu.co

