

EMMW

PR-2 - Tarea 2-1

Módulos teóricos

Gestión emocional para mujeres inmigrantes

E-SCHOOL

Grecia



*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

1. Introducción al tema y a los subtemas	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Definición de actitud mental positiva	4
1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema	5
1.4. Perspectiva de género	5
1.5. Bibliografía	6
2. Rasgos y características de una mentalidad positiva	8
2.1. Antecedentes	8
2.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	9
2.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	9
2.4. Descripción de la actividad	9
2.5. Bibliografía	13
3. Factores influyentes en la mentalidad positiva	14
3.1. Antecedentes	14
3.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	15
3.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	15
3.4. Descripción de la actividad	16
3.5. Bibliografía	18
4. Ejemplos de actitud positiva	19
4.1. Antecedentes	19
4.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	19
4.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	20
4.4. Descripción de la actividad	20
4.5. Bibliografía	23
5. ¿Cómo podemos fortalecer nuestra actitud positiva?	23
5.1. Antecedentes	23
5.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad	23
5.3. Resultados de aprendizaje de la actividad	24
5.4. Descripción de la actividad	24
5.5. Bibliografía	28
ANEXO I	29

1. Introducción al tema y a los subtemas

1.1. Antecedentes

EMMW es un plan de formación diseñado para desarrollar y gestionar las habilidades emocionales en el contexto de la inmigración. Está dirigido a mujeres inmigrantes, así como a trabajadores sociales y ONG. Su objetivo es mejorar su capacidad para afrontar los retos asociados a la adaptación e integración en un nuevo país, promoviendo en última instancia el bienestar psicológico y la inclusión en el país en el que comienzan a residir. Está previsto que el sistema de formación se desarrolle siguiendo estas dos líneas de forma complementaria, teniendo en cuenta las distintas necesidades y enfoques que requiere cada grupo destinatario para desarrollar las competencias interpersonales fundamentales.

Tras realizar el análisis del estado de la cuestión como actividad inicial del PR1, el consorcio procedió a la segunda actividad, destinada a obtener resultados cualitativos más detallados. A este respecto, los socios organizaron una serie de entrevistas en grupo e individuales con expertos en el campo de la migración que poseen experiencia con el público objetivo. A partir del análisis de los resultados, se determinan los siguientes factores como obstáculos en el proceso de integración social de las mujeres inmigrantes.

- Falta de conocimientos lingüísticos
- Diferencias culturales
- Enfrentarse a una doble discriminación
- Ser el principal cuidador de niños y ancianos
- Acceso limitado al mercado laboral y sólo a sectores con salarios bajos
- Falta de conocimientos sobre prestaciones y derechos (como grupos de asesoramiento y apoyo, así como servicios sanitarios)
- Problemas psicológicos

Para equipar y apoyar a los trabajadores sociales en su relación con las mujeres inmigrantes se determinan 6 temas:

- Escucha y empatía
- Paciencia
- Gestión emocional/Autocontrol
- Sensibilidad
- Pedir ayuda
- Actitud positiva

Este módulo teórico se centrará en los temas relacionados con tener una actitud positiva.

1.2. Definición de una actitud mental positiva

Una actitud mental positiva (AMP) no es tanto un atributo de la personalidad como la capacidad de centrarse en los aspectos positivos de la vida en lugar de en los negativos. La positividad es una elección deliberada. Afirma que un individuo afronta cada situación y reto de la vida con optimismo, lo que le permite sacar lo mejor de cualquier circunstancia y crear una realidad mejor para sí mismo y para los que le rodean.

Se abordarán los siguientes subtemas para poder profundizar en el campo de la mentalidad positiva y permitir a los lectores darse cuenta de que es una habilidad que se puede desarrollar, permitiéndoles prosperar y crecer personal y profesionalmente.

Subtema 1: Rasgos y características de una mentalidad positiva

Subtema 2: Principales factores que influyen en la actitud positiva.

Subtema 3: Ejemplos de actitud positiva

Subtema 4: ¿Cómo podemos reforzar nuestra actitud positiva?

La inteligencia emocional implica gestionar las emociones y las situaciones de forma positiva, optimista y útil, así como reconocer la intención positiva de las emociones, por lo que tener una actitud positiva es un componente crucial de la inteligencia emocional. Es de suma importancia que quienes trabajan con mujeres migrantes desarrollen su inteligencia emocional y adopten una actitud positiva para ayudar a estas mujeres a cambiar su mentalidad y seguir adelante.

Por otra parte, según Gruber et al. (2009), se han relacionado emociones específicas con resultados tanto positivos como negativos. Las emociones también pueden tener resultados contradictorios; los sentimientos positivos pueden conducir a un resultado negativo, y un sentimiento desagradable puede conducir a un resultado positivo. Por ejemplo, aunque la felicidad suele considerarse una emoción positiva y deseable, la investigación ha revelado que también tiene un aspecto más oscuro. Según (Gruber et al., 2009) la búsqueda de la felicidad y la experiencia de la felicidad no siempre son beneficiosas. Las personas que persiguen agresivamente la felicidad tienen más probabilidades de deprimirse, sentirse miserables e infelices.

1.3. Diferentes perspectivas culturales sobre el tema

Las diferencias culturales influyen en la forma de pensar de las personas. Además, la definición de "positivo" y "negativo" puede diferir según la cultura.

Según (Eid & Diener, 2009), la investigación transcultural pone en duda la categorización de las emociones como puramente positivas o negativas, ya que una emoción considerada negativa en una cultura puede ser considerada positiva en otra. Las culturas individualistas creen que las emociones autorreflexivas (emociones que reflexionan sobre las propias acciones del individuo) relativas al éxito de una persona son positivas, mientras que las culturas colectivistas creen que las emociones autorreflexivas relativas a la necesidad de mejorar las propias acciones son positivas. En general, los hallazgos de (Eid & Diener, 2009) proporcionan pruebas adicionales de que no todas las emociones positivas se interpretan positivamente, ni todas las emociones negativas se interpretan negativamente. De hecho, (Tsai & Knutson, 2004) han demostrado que el afecto ideal -el estado afectivo deseado- varía entre culturas: Los estadounidenses valoran más los estados afectivos positivos de alta excitación (como la excitación), mientras que los asiáticos orientales valoran más los estados afectivos positivos de baja excitación (como la serenidad o la armonía). La literatura sobre los componentes de la emoción proporciona información adicional sobre estas diferencias".

Según la investigación, los occidentales tienen una fuerte preferencia por el positivismo en muchos aspectos de sus experiencias, mientras que los orientales tienen un conjunto más diverso de preferencias. Los orientales manifestaron un mayor pesimismo respecto a la felicidad que los occidentales, mientras que éstos manifestaron un mayor optimismo respecto a la felicidad (Ji et al., 2021). También se han demostrado diferencias transculturales en la definición de la felicidad y la interpretación de las imágenes alegres; los occidentales suelen describir la felicidad como algo edificante y emocionante, mientras que los orientales suelen describir la felicidad como un estado sereno y tranquilo (Tsai y Knutson, 2004). No sólo se cree que el placer evoca menos excitación en los orientales que en los occidentales, sino que también puede contener más negatividad para los orientales. Esto sugiere que las culturas pueden experimentar el placer de forma diferente. Posiblemente, para los occidentales, la felicidad es una emoción tan deslumbrante como un día claro y soleado, mientras que para los orientales, la felicidad sigue siendo positiva, pero equilibrada con la negatividad, como un día soleado con un arco iris y una lluvia ligera. En otras palabras, la forma en que las distintas culturas abordan y tratan la felicidad puede requerir una perspectiva diferente.

1.4. Perspectiva de género

Para comprender mejor el bienestar subjetivo es necesario identificar los factores relacionados y examinar las diferencias de género en la experiencia del bienestar subjetivo. Las emociones positivas son experiencias de breve duración. Las percepciones, la cognición, el comportamiento y la salud física de las personas se alteran de forma deliberada. Las emociones positivas son esenciales para provocar numerosos resultados positivos (cognitivos, sociales y conductuales en la existencia de un individuo).

Pueden ampliar y profundizar el pensamiento de las personas y mejorar su ingenio, que es la capacidad de afrontar situaciones difíciles. Al experimentar emociones positivas, uno puede conocer nuevas oportunidades y volverse más sociable. Por lo tanto, provoca cambios cognitivos, sociales y de comportamiento en los individuos. Por lo tanto, el género que experimente más emociones positivas se beneficiará más de los resultados positivos que generen. Según Spasić Šnele et al. (2020), las emociones positivas son percibidas, comprendidas y experimentadas de forma diferente por hombres y mujeres. En general, se descubrió que los hombres se sienten más satisfechos que las mujeres.

La experiencia de las emociones positivas difiere significativamente entre hombres y mujeres. Los hombres y las mujeres suelen tener relaciones sociales positivas con sus compañeros, su familia y su comunidad. También se ha observado que el humor es mayor en los hombres; los varones rinden más que las mujeres porque son mejores produciendo y comprendiendo el humor (Spasić Šnele et al., 2020). En general, los hombres experimentan más emociones positivas que las mujeres y se espera que se beneficien más de los resultados positivos de las emociones positivas que las mujeres, según el mismo estudio. Además, hombres y mujeres experimentan las emociones positivas de forma diferente. Las mujeres experimentan felicidad con más frecuencia que los hombres. En segundo lugar, los hombres experimentan el orgullo con más frecuencia que las mujeres, mientras que las mujeres suelen expresar mejor la gratitud y otras emociones asociadas al amor y la pertenencia.

1.5. Bibliografía

- Eid, M., & Diener, E. (2009). *Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intrainational differences*. Social Indicators Research Series, 169-202. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_9
- Gruber, J., Culver, J. L., Johnson, S. L., Nam, J. Y., Keller, K. L., & Ketter, T. A. (2009). *Do positive emotions predict symptomatic change in bipolar disorder?* Bipolar Disorders, 11(3), 330-336. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2009.00679.x>

- Ji, L., Vaughan-Johnston, T. I., Zhang, Z., Jacobson, J. A., Zhang, N., & Huang, X. (2021). *Contextual and cultural differences in positive thinking*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 52(5), 449-67. <https://doi.org/10.1177/00220221211020442>
- An, S., Ji, L., Marks, M., & Zhang, Z. (2017). *Two sides of emotion: Exploring positivity and negativity in six basic emotions across cultures*. Frontiers in Psychology, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00610>
- Spasić Šnele, M., Todorović, J., & Komlenić, M. (2020). *Gender roles and dimensions of family functioning as predictors of subjective well-being in men and women*. TEME, 681. <https://doi.org/10.22190/teme200310052s>
- Tsai, J. L., & Knutson, B. (2004). *Cultural variation in affect valuation*. PsycEXTRA Dataset. <https://doi.org/10.1037/e633912013-121>

2. Rasgos y características de una mentalidad positiva

2.1. Antecedentes

Las actitudes positivas y optimistas se asocian a una serie de beneficios, como una vida más larga y una mayor capacidad de afrontamiento en momentos de estrés. No se trata de una mentalidad que ayude a "escapar de la realidad", sino de la capacidad de mostrar coraje, decisión y otras características fuertes, como la persistencia y el pensamiento centrado en soluciones. Es esencial subrayar que el optimismo no siempre implica tener ideas positivas e ignorar los problemas. Implica desafiar y transformar los patrones de pensamiento negativos en positivos. Se ha demostrado que una mentalidad positiva beneficia la salud y el bienestar (Nawalkha, 2023).

Al elegir una actitud mental positiva (AMP), es probable que desarrolle las siguientes poderosas cualidades de carácter (Nawalkha, 2023).:

- **Resiliencia:** La psicología positiva define la resiliencia como la capacidad de recuperarse de circunstancias vitales estresantes y desafiantes. Las personas resilientes son capaces de manejar acontecimientos desagradables sin sucumbir a sentimientos negativos.
- **Decisión:** El pensamiento positivo es una decisión importante. Cuando eliges pensar en positivo, asumes la responsabilidad de tus ideas y de tu vida, lo que supone un paso decisivo en la vida.
- **Valentía:** Una actitud positiva te permite perseguir tus objetivos sin miedo al fracaso, al rechazo o a otros temores limitantes. En lugar de temer el fracaso, las personas audaces lo aceptan como una oportunidad de aprendizaje. Esta perspectiva optimista facilita la consecución de objetivos y el desarrollo personal y profesional.
- **Responsabilidad:** Es imposible mantener una actitud positiva cuando se atribuyen todas las desgracias a los demás. Los pensadores positivos no temen aceptar la responsabilidad de sus vidas y decisiones, tomando así el control de sus destinos.

- **Centrados en las soluciones:** Le interesa conseguir los mejores resultados, por lo que están extremadamente orientados a las soluciones. En cuanto reconocen un problema, buscan soluciones.
- **Adaptabilidad:** Las personas positivas siempre están dispuestas a intentarlo de nuevo, incluso después de experimentar un fracaso. De este modo, construyen un fuerte sentimiento de adaptabilidad, esencial para el éxito y el cumplimiento de objetivos.

2.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia
- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios
- Coaches

La actividad pretende:

- Sensibilizar a los participantes sobre el poder de sus propias actitudes y las de los demás.

2.3. Resultados del aprendizaje de la actividad

Tras completar la actividad, los participantes serán capaces de distinguir entre actitudes y entornos positivos y negativos, y cómo pueden afectar al rendimiento de una persona.

2.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad / Práctica / Herramienta

Poder de la actitud

Necesidades operacionales y/o logísticas

En el sitio

Un formador

Número de participantes/formadores 15 - 20

Materiales: Bolígrafos y papeles.

El procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	10 min.
		Esquema de la actividad (Subtema 1)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	3 min.
2	Icebreaker/ Actividad de calentamiento	Comienza la sesión con una serie de frases negativas y quejumbrosas: <i>"Hoy he tardado casi el doble de lo habitual en llegar. El tráfico era muy lento. Ya no lo soporto". De acuerdo. Empecemos. No estoy tan bien preparado porque perdí mi plan de clase, pero realmente no importa".</i>	1 min.
		Pregunte a los participantes qué opinan de lo que ha dicho. Anímeles a describir los mensajes que les ha transmitido su lenguaje corporal y su tono de voz, así como el impacto que sus palabras han tenido en su percepción de usted y en sus expectativas para la sesión de hoy.	3 min.

		Continúa con: <i>"¿Ves cómo influye tu actitud? ¡Una mala actitud puede estropear el día entero! Hoy vamos a hablar de la actitud porque influye en todo lo que haces y en todos los que te rodean".</i>	1 min.
3	Attitude Power	● Explique a los participantes que verán cómo sus actitudes afectan a su capacidad para tener éxito. Para empezar, pida a dos voluntarios que se sitúen fuera de la clase. A continuación, divida la clase en dos grupos: "Se puede" y "No se puede". Recuerde a los participantes que la actitud es un estado mental. Explique que cada equipo construirá un entorno que afectará al estado mental de alguien. Tarea: Diga a los participantes que los dos voluntarios tendrán un minuto para escribir todas las palabras que se les ocurran que empiecen por la letra "E". Diga a los "Cans" que su tarea consiste en crear un entorno positivo para generar una actitud positiva en uno de los voluntarios. (Los participantes "Cans": harán comentarios de apoyo y ánimo como: "¡Puedes hacerlo! Muchas palabras empiezan por E! ¡Buena palabra!". Hablarán con entusiasmo, sinceridad y energía). Diga a los "No pueden" que su tarea consiste en crear un ambiente negativo para generar una actitud negativa en los demás voluntarios. Deben centrarse en hacer que la tarea parezca difícil. ("No se puede" los participantes: harán comentarios desalentadores como: <i>"¡La E es una letra difícil! Apenas hay palabras que empiecen por E! ¡Esto es imposible!"</i>).	15 min.

		<i>Hablarán con tonos de voz quejumbrosos y quejumbrosos).</i>	
4	Pausa del café		15 min.
5	Debate abierto	● Preguntas sugeridas: -¿Cuántas palabras produjo cada equipo? -¿Qué equipo tuvo más éxito? -¿Por qué crees que ese equipo tuvo más éxito? -Voluntarios, ¿cómo afectaron sus compañeros de equipo su forma de pensar y su capacidad para tener éxito? -¿Cómo suelen reaccionar ante las personas que tienen actitudes positivas? -¿Cómo crees que reacciona la gente ante ti cuando tienes una actitud positiva? Concluye el debate afirmando Las actitudes son poderosas; hacen que las cosas sucedan. Una actitud positiva motiva a las personas y aumenta su capacidad de tener éxito. Si queremos mantener una actitud positiva, debemos centrarnos en nuestros puntos fuertes y confiar en nuestra capacidad para tener éxito.	15 min.
6	Evaluación de la actividad	Reparta cuestionarios de evaluación.	3 min.

2.5. Bibliografía

- *Developing a Positive Attitude.* (n.d.). Dorchester School District Two.
<https://www.ddtwo.org/cms/lib/SC01916099/Centricity/Domain/1129/Lesson%201%20Developing%20a%20Positive%20Attitude.pdf>

- *Nawalkha, A. (2023, February 7). Positive character traits - 6 power packed traits for success. Evercoach - By Mindvalley.*
<https://www.evercoach.com/blog/6-positive-character-traits-for-success/>

3. Factores que influyen en una actitud positiva

3.1. Antecedentes

Numerosos factores influyen en la actitud positiva de un individuo, ya que la actitud se define como las creencias, emociones y preferencias de acción de un individuo o grupo hacia objetos, ideas y otros ("Factores que influyen en la actitud", 2019). Los factores que pueden influir en la actitud de una persona incluyen:

- **Factores sociales**

La actitud de una persona está fuertemente influenciada por la sociedad en la que vive y puede fomentar y mantener sus relaciones con miembros del grupo valorados positivamente. Los roles sociales se refieren al comportamiento previsto de los individuos en un contexto determinado, mientras que las normas sociales son las pautas de comportamiento aceptable establecidas por una sociedad.

- **Factores familiares**

La familia es el factor que más influye en la formación de actitudes. Los padres, hermanos y otros parientes cercanos comparten información sobre numerosos temas y así un individuo forma su actitud a través del aprendizaje social y el modelado. Las actitudes de una persona son consecuencia de la influencia familiar, que es extremadamente potente y difícil de alterar.

- **Experiencia personal**

La mayoría de las veces, las experiencias personales dejan una profunda huella en una persona y la llevan a conformar una actitud duradera, especialmente cuando están presentes variables emocionales.

- **Asociaciones**

Las actitudes se desarrollan vinculando una cosa o circunstancia con otra. Implica principios de condicionamiento clásico. Por ejemplo, consumir azúcar provoca diabetes. Al asociar el consumo de azúcar con el riesgo de diabetes, una persona puede desarrollar una actitud negativa hacia otros tipos de dulces y alimentos que contengan azúcar.

- **Religión y educación**

Tienen un efecto significativo en la formación de actitudes porque establecen la comprensión y los principios morales del individuo; sirven de epicentro del conocimiento correcto e incorrecto y de línea divisoria entre lo que puede y lo que no puede hacer.

- **Situación económica**

Nuestra situación económica y profesional también contribuye a configurar nuestras actitudes. Influyen, en parte, en nuestras opiniones sobre los sindicatos, la gestión, la educación, así como en nuestra percepción de qué leyes son "buenas" o "malas". Nuestros antecedentes socioeconómicos conforman nuestras actitudes presentes y futuras.

- **Medios de comunicación**

Como medio de comunicación, los medios de comunicación de masas como la televisión, los medios electrónicos y la radio tienen un impacto significativo a la hora de moldear las actitudes y creencias de los individuos. La nueva información sobre algo sienta las bases para el desarrollo de nuevas actitudes cognitivas hacia ello.

3.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia
- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios
- Coaches

La actividad pretende:

- Motivate participants to minimise negative thoughts
- Teach participants positive thinking strategies and behaviour

3.3. Resultados del aprendizaje de la actividad

Tras completar la actividad, los participantes podrán practicar la sustitución de los pensamientos negativos por otros positivos, conformando así una actitud positiva que les permitirá ayudar más eficazmente a las personas con las que trabajan.

3.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad / Práctica / Herramienta

Desarrollar una actitud positiva ("Formación de actitudes", s.f.)

Necesidades operacionales y/o logísticas

En línea o in situ

Un formador

Nº de participantes/aprendices: 15 - 20

Materiales: Bolígrafo y papel, Materiales artísticos para cada grupo de cuatro participantes, incluyendo papel para carteles, periódicos viejos, revistas viejas, rotuladores, lápices de colores, tijeras y pegamento.

El procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	10 min.
		Esquema de la actividad (Subtema 2)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	3 min.
2	Icebreaker/ Actividad de calentamiento	Diga a los participantes: <i>Imagina dos corredores con la misma habilidad. Uno de ellos piensa mientras se prepara para empezar una carrera: "Nunca ganaré. Me siento bastante flojo. No puedo creer que esté compitiendo en esta carrera. La chica que tengo al lado parece mucho más rápida; seguro que me pasa corriendo". El otro corredor piensa: "¡Me siento genial, ligero y rápido!". Va a ser la mejor carrera que he hecho nunca. Soy potente y llevo semanas entrenándome. Estoy deseando empezar".</i>	2 min.
		Preguntas sugeridas: - ¿Qué corredor superará al otro y por qué? - ¿Cómo puede afectar la actitud al rendimiento?	3 min.

		(Anima a la gente a ver la relación entre actitud y rendimiento).	
3	Positivity is a Plus	- Divida a los participantes en grupos de cuatro. Hágales las siguientes preguntas: <i>-Describe una actitud positiva.</i> <i>-¿Cómo se crea una actitud positiva?</i> <i>-¿Qué se siente al tener una actitud positiva?</i> Conceda a los grupos unos cinco minutos para debatir sus respuestas. - Pida a los grupos que utilicen los materiales artísticos para crear representaciones visuales de una actitud positiva. Anímales a que intenten representar sus respuestas a las preguntas anteriores. Concédales unos 10 minutos para crear sus carteles. - Pida a los grupos que compartan sus carteles. Una vez finalizado el debate, pida a los participantes que añadan estos puntos a la definición de "actitud positiva" de la clase: <i>-Tener una actitud positiva significa ser fuerte y estar motivado.</i> <i>-Significa centrarse en los puntos fuertes y avanzar con confianza.</i>	30 min.
4	Pausa del café		15 min.
5	Debate abierto	Remítase a la introducción y pregunte <i>-¿Pueden sugerir alguna razón por la que tener una actitud positiva podría llevarnos a conseguir nuestros objetivos?</i> (Escriba las respuestas en la pizarra) Dirija a los participantes para que comprendan cómo el pensamiento positivo afecta a nuestro comportamiento: cuando tenemos una actitud positiva,	10 min.

		actuamos de un modo que refleja esa actitud. Lleve a los participantes a reconocer que las personas que tienen una actitud positiva "se recuperan" más rápidamente de los contratiempos. Puede animar a los participantes a compartir sus propias experiencias.	
6	Evaluación de la actividad	Reparta cuestionarios de evaluación.	3 min.

3.5. Bibliografía

- *Attitude formation. (n.d.). STUDY SKILLS | ENGLISH BASICS | TEST PREPARATION | STUDY RESOURCES. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.studyandexam.com/attitude-formation-pn.html>*
- *Factors influencing attitude. (2019, October 2). iEduNote. <https://www.iedunote.com/factors-influencing-attitude>*
- *Overcoming obstacles. (n.d.). Overcoming Obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them>*

4. Ejemplos de actitud positiva

4.1. Antecedentes

Está ampliamente aceptado que una mentalidad positiva puede cultivarse a través de la forma en que pensamos y actuamos. He aquí algunos ejemplos de una mentalidad optimista en acción:

- **Cambiar de perspectiva**

Nuestra perspectiva influye mucho en nuestra vida y en nuestra felicidad. Las actividades cotidianas pueden ser una bendición o una maldición. En lugar de enfocarlas como tareas, considérelas como una oportunidad para darse un capricho a sí mismo y a sus seres queridos.

- **Sonreír y ser amable**

Las personas positivas suelen llevarse bien con los demás, lo cual es beneficioso tanto en el ámbito personal como en el profesional. Cuando interactúas con compañeros de trabajo que tienen una mentalidad positiva, por ejemplo, es más probable que estés más comprometido, tengas un mejor rendimiento y establezcas una relación de colaboración que supere cualquier obstáculo.

- **Autocompasión**

La amabilidad hacia los demás es tan esencial como la autocompasión. Una persona puede empezar a cuidar de sí misma realizando prácticas de autocuidado que mejoren su bienestar. Por ejemplo, cada día puede empezar con afirmaciones y palabras positivas. Frases como "Tengo confianza en mí mismo" y "Estoy orgulloso de mí mismo" aumentan la autoestima e influyen en el subconsciente.

- **Evitar tomarse las cosas como algo personal**

La positividad requiere la decisión deliberada de no tomarse las cosas como algo personal. Las palabras y los comportamientos de los demás no son más que un reflejo de quiénes son. Cuando lo interiorizas todo, ofreces a esa persona el control sobre ti. Nadie puede hacerte sentir inadecuado sin tu consentimiento.

- **Alegrarse por el éxito de los demás**

Una persona con una actitud positiva no compite con los demás. Sus logros les inspiran motivación, no envidia. Reconocen que están en su propio camino y que el logro de otro no disminuye el suyo.

4.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia
- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios
- Coaches

La actividad pretende:

- Fomentar el pensamiento positivo entre los participantes
- Mostrar a los participantes cómo nuestras perspectivas pueden dar forma a nuestros pensamientos e ideas
- Considerar cómo la comprensión de múltiples perspectivas se relaciona con la gestión de diferentes situaciones

4.3. Resultados del aprendizaje de la actividad

Tras completar la actividad, se espera que los participantes se den cuenta de cómo las diferentes perspectivas pueden afectar a las emociones y la vida de las personas.

4.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad / Práctica / Herramienta

Hacer frente a los pensamientos negativos ("CrowdSec ban", s.f.)

Necesidades operacionales y/o logísticas

En línea o in situ

Un formador

Nº de participantes/aprendices: 15 - 20

Materiales: Bolígrafos y papeles, hoja "Buscar a quién", tarjetas en blanco, caja/sombrero

El procedimiento de la actividad

N.	Actividad	Detalles	Duración
1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	
		Esquema de la actividad (Subtema 2)	

		Acuerdo y consentimiento para la sesión	10 min.
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	3 min.
2	Icebreaker/ Actividad de calentamiento	● Busca a quién: Reparte la hoja "Busca a quién" y di a los participantes que tienen que ir por la sala, mezclarse, hacer preguntas y rellenar la hoja "Busca a quién". Ganan los que tengan más respuestas. (Los enunciados de la hoja pueden modificarse en consecuencia).	10 min.

3	Different Perspectives	● Diga a los participantes que van a hacer un breve ejercicio. Distribuya una hoja de papel en blanco a cada participante. Pídeles que se pongan de pie y formen un círculo de espaldas. Pídeles que no hagan preguntas durante el ejercicio. Si hacen alguna pregunta sobre lo que deben hacer, dígales que sigan los pasos tal y como los entienden. ● Indícales que realicen los siguientes pasos: -Dobla el papel por la mitad. -Dobla el papel por la mitad otra vez. -Arranca la esquina inferior derecha. -Dé la vuelta al papel. -Arranque la otra esquina inferior derecha. ● Pide a los participantes que se den la vuelta y sostengan el papel sobre su cabeza para que todos puedan verlo. Preguntas sugeridas: - ¿Qué has notado? -¿Cómo te sentiste cuando viste cómo era tu trabajo en comparación con los de los demás? ¿Alguien pensó que había hecho mal el ejercicio al ver los trabajos de los demás? -¿Cómo es posible que haya tantas interpretaciones cuando he dado a todos las mismas instrucciones? -¿Hay una forma correcta de hacer este ejercicio? -Consideremos que el trabajo representa tu opinión o perspectiva, ¿qué te dice el ejercicio sobre las perspectivas? -¿Por qué puede ser útil ver algo de otra manera o desde otra perspectiva? ¿Qué podemos aprender mirando las cosas de otra manera?	15 min.
4	Pausa del café		15 min.
5	Tackle Negative Thinking	Todos tenemos el poder de mejorar nuestras vidas (Fredrickson, 2010). El componente secreto es la positividad. Crece a medida que experimentamos sentimientos	15 min.

		agradables como el aprecio, la felicidad, el interés y la inspiración. Aumentar la positividad con el tiempo influirá en tu vida transformando tu autopercepción y elevando la confianza en ti mismo. • Divida a los participantes en dos grupos. Distribuya tarjetas en blanco al Grupo 1 y dígales que escriban uno de sus pensamientos negativos típicos. Baraja las tarjetas y colócalas en una caja/sombrero. • A continuación, invita a un participante del Grupo 2 a que elija una al azar y la lea en voz alta. Pídale que lo rebata rápida y concienzudamente. Pase al siguiente participante y repita la operación.	
6	Debate abierto	Preguntas sugeridas: <i>-¿Cómo te has sentido después de la actividad?</i> <i>-¿Cómo pueden ayudarnos las diferentes perspectivas a afrontar nuestros pensamientos negativos?</i> <i>-¿Crees que es difícil controlar nuestros pensamientos negativos y cambiarlos por otros positivos?</i>	5 min.
7	Evaluación de la actividad	Reparta cuestionarios de evaluación.	3 min.

4.5. Bibliografía

- CrowdSec ban. (n.d.). CrowdSec Ban. Retrieved May 23, 2023, from <https://positivepsychology.com/positive-thinking-exercises/>

5. ¿Cómo podemos fortalecer nuestra actitud positiva?

5.1. Antecedentes

Existen numerosos métodos para desarrollar una actitud positiva, que es una habilidad vital para trabajar con inmigrantes. A continuación se exponen algunos

enfoques para pensar y actuar de forma más positiva y optimista ("How to Cultivate a Positive Mental Attitude for Success," 2021):

- **Reconocer los pensamientos negativos**

Una persona debe identificar primero los aspectos de su vida sobre los que suele pensar negativamente, como su trabajo, sus desplazamientos diarios o sus relaciones. Una buena sugerencia sería concentrarse en un único asunto para abordarlo de forma más optimista ("Cómo dejar de hablar negativamente de uno mismo", 2022).

- **Rodearse de gente positiva**

Si una persona se asegura de que las personas de su vida son positivas, alentadoras y fuentes fiables de orientación y crítica, es seguro que se sentirá motivada para mantener una perspectiva positiva y seguir superándose.

- **Hacer el trabajo interior**

El Trabajo Interior implica reflexionar sobre tu mundo interior para relacionarte mejor con el exterior y es un paso muy importante para conseguir una mentalidad positiva. Esto puede lograrse mediante ejercicios de respiración, escribiendo un diario y haciendo autorreflexiones. La introspección ofrece numerosos beneficios, como mejorar las relaciones, aumentar la confianza en uno mismo y mejorar la toma de decisiones.

- **Visualización**

Una actitud mental positiva atrae claras ventajas. La visualización es una técnica poderosa que permite a una persona alcanzar sus objetivos sólo con el poder de la mente. Consiste en imaginar el mejor resultado posible en cada situación e intentar experimentar la emoción positiva de haberlo conseguido ("5 técnicas de visualización que te ayudarán a alcanzar tus metas", 2021).

- **Afirmación**

Es una técnica que puede ayudarte a superar los pensamientos negativos y el autosabotaje. Las afirmaciones son reconocimientos positivos que pueden fortalecer a una persona y animarla a creer en sí misma para que pueda superar los obstáculos y lograr sus objetivos(Mind, 2023).

- **Meditación**

Para desarrollar y mantener un estado mental positivo, hay que aprender a mantener el control sobre los pensamientos negativos. La meditación ayuda a liberar sentimientos negativos como la preocupación, el miedo y la ansiedad, y educa la mente para centrarse en el presente.

5.2. Grupo destinatario y objetivo de la actividad

El grupo destinatario de la actividad es cualquier profesional que trabaje con mujeres inmigrantes, como por ejemplo:

- Traductores
- Trabajadores de ayuda humanitaria
- Especialistas en salud pública
- Trabajadores y voluntarios de ONG
- Profesores
- Trabajadores de protección de la infancia
- Trabajadores de salud mental (psicólogos, psiquiatras)
- Trabajadores de campamentos y refugios
- Coaches

La actividad pretende:

- Desarrollar técnicas de comportamiento positivo
- Dotar a los participantes de pensamiento y comportamiento positivos.

5.3. Resultados del aprendizaje de la actividad

Tras completar la actividad, se espera que los participantes comprendan la importancia de las técnicas de afirmación y visualización y las utilicen para construir una mentalidad más positiva.

5.4. Descripción de la actividad

Nombre de la actividad / Práctica / Herramienta

Seamos positivos ("Superar los obstáculos", s.f.)

Necesidades operacionales y/o logísticas

En línea o in situ

Un formador

¿Cuántos participantes/formadores? 15 - 20

Material: Bolígrafos y papel, Una copia de la hoja de actividades "Técnicas de visualización" para cada participante, Una copia de la hoja de actividades "Técnicas de afirmación" para cada participante

Presentación (PowerPoint)

N	Actividad	Detalles	Duración
---	-----------	----------	----------

1	Bienvenida	Introducción al proyecto EMMW	10 min.
		Esquema de la actividad (Subtema 4)	
		Acuerdo y consentimiento para la sesión	
		Presentación de los participantes	
		Expectativas	3 min.
2	Icebreaker/ Actividad de calentamiento	Actividad en cadena: Fijar un objetivo positivo. El formador empieza diciendo su nombre y fijando un objetivo semanal positivo y va dando vueltas alrededor del círculo repitiendo los objetivos de los demás antes de decir su propio objetivo, por ejemplo: <i>Alex: Me llamo Alex y quiero ir al gimnasio dos veces por semana.</i> <i>Stacy: Alex quiere ir al gimnasio dos veces por semana y yo quiero beber más agua.</i> <i>Siguiente persona: Alex quiere ir al gimnasio dos veces por semana, Stacy quiere beber más agua y yo quiero...</i> así sucesivamente. Esta actividad permitirá a los participantes conocerse, sentirse más cómodos y tener una sensación de equipo.	7 min.
3	Seamos positivos	- Pregunta a los participantes: <i>-¿Cómo puede alguien desarrollar un comportamiento positivo? (Escriba las respuestas en la pizarra).</i> <i>Ofrezca estos pasos:</i> <i>-El comportamiento positivo puede desarrollarse formando hábitos positivos.</i> <i>-Piensa que tienes éxito y ten expectativas positivas para todo lo que hagas.</i> <i>-Recuerde sus éxitos pasados.</i> <i>-No insista nunca en los fracasos del pasado, sino aprenda de ellos y evite repetirlos.</i> <i>-Rodéate de personas e ideas positivas.</i> - Pida a los participantes que compartan	10 min.

		ejemplos de experiencias en las que tener expectativas positivas produjo resultados positivos. A continuación, pídale que compartan ocasiones en las que experimentaron resultados negativos debido a expectativas negativas. Sugiera a los participantes que piensen en lo bien que les habría ido si hubieran tenido una actitud positiva.	
4	Nuevas técnicas	● Explique a los participantes que existen muchas técnicas que fomentan una actitud positiva. Una de ellas es la visualización. Pregúnteles si saben qué es la visualización. Pídale que sugieran significados de la palabra "visualización" basándose en su conocimiento de la palabra raíz y los sufijos. ● Cuando hayan propuesto definiciones, explíqueles que <i>La visualización es la técnica de crear intencionadamente una imagen mental de un rendimiento satisfactorio. La visualización mejora el rendimiento porque la imagen positiva estimula al cerebro para que desencadene las correspondientes respuestas positivas que apoyan la imagen mental. Es la técnica que utilizan muchos deportistas para mejorar sus habilidades en el campo o en la pista, los artistas para garantizar sus mejores actuaciones y los profesionales de éxito para alcanzar sus objetivos.</i> ● Distribuye a cada uno la hoja de actividades "Técnicas de visualización" y comenta cada paso. ● Diles que tendrán la oportunidad de practicar la visualización después de aprender otra técnica.	15 min.
5	Pausa del café		15 min.
6	Nuevas técnicas	● Pregunte a los participantes si han oído hablar alguna vez de la técnica de la afirmación, que es otra forma de crear una	15 min.

		actitud positiva. Pídeles que sugieran significados de la palabra "afirmación" basándose en su conocimiento de la palabra raíz y el sufijo. ● Señale: <i>Visualizar es crear una "película mental" en la que ellos son los protagonistas. Las afirmaciones son como anuncios mentales que les animan a comprar imágenes positivas de sí mismos. Las afirmaciones son autorecordatorios positivos que nos ayudan a redoblar nuestros esfuerzos y alcanzar nuestros objetivos.</i> ● Distribuye a cada uno la hoja de actividades "Técnicas de las afirmaciones" y discute cada paso.	
7	Debate abierto	● Diga a los participantes que ahora van a considerar las áreas de su vida en las que podría ayudarles tener una actitud positiva. Pídeles que hagan una lluvia de ideas sobre situaciones o actividades que podrían beneficiarse de una actitud más positiva o del uso de las técnicas comentadas. Escriba las respuestas en la pizarra. ● Pida a los participantes que piensen en una situación actual y concreta de su vida en la que podrían tener una actitud negativa. Si no se les ocurre nada actual, pídeles que piensen en algo que pueda ocurrir en el futuro, como una presentación importante o una entrevista de trabajo. Diles que escriban la situación en la parte superior de un folio. Concédales unos dos minutos para describir su actitud actual ante la situación. ● A continuación, pida a los participantes que describan la actitud positiva que les gustaría tener. Concédales unos ocho minutos para responder a las siguientes preguntas: -¿Cómo podría ayudarle la	20 min.

		<i>visualización? Describa una visualización que pueda resultarle útil.</i> <i>-¿Qué afirmaciones podrían ser útiles?</i> <i>-¿Cómo podría cambiar tu comportamiento como resultado de un cambio de actitud?</i> • Di a los alumnos que guarden lo que han escrito para poder reflexionar sobre ello cuando su actitud les impida alcanzar sus objetivos.	
8	Evaluación de la actividad	Reparta los cuestionarios de evaluación.	3 min.

5.5. Bibliografía

- *5 visualization techniques to help you reach your goals.* (2021, June 4). BetterUp: The People Experience Platform. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.betterup.com/blog/visualization>
- *How to cultivate a positive mental attitude for success.* (2021, November 8). BetterUp: The People Experience Platform. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.betterup.com/blog/positive-mental-attitude>
- *How to stop negative self-talk.* (2022, February 3). Mayo Clinic. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- *Mind, P. T.* (2023, March 11). 75 positive thinking affirmations. Positive Thinking Mind. Retrieved May 23, 2023, from <https://positivethinkingmind.com/positive-thinking-affirmations/>
- *Overcoming obstacles.* (n.d.). Overcoming Obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Retrieved May 23, 2023, from <https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#section-positives-a-plus>

ANEXO I

ENCONTRAR A QUIÉN

Encuentra a una persona que:

1	Hable más de dos idiomas
---	--------------------------

2		Ha estado al sur del ecuador
3		Tiene un gato como mascota
4		Ha visitado más de 5 países
5		Tiene más de 2 relojes
6		Nació en agosto
7		No le gusta el marisco
8		Tiene uan casa unifamiliar
9		Sabe jugar al ajedrez
10		Tiene más de dos relojes.
11		Ha practicado algún deporte extremo
12		Tiene 2 o más hermanos
13		Tiene una moto
14		Le gusta el color amarillo
15		Toca un instrumento

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

1. Relájate. Cierra los ojos, respira hondo y despeja la mente.
2. Mentalmente, pinta una imagen o graba un vídeo en tu mente que te muestre consiguiendo un objetivo. Por ejemplo, si tu objetivo es dar un gran discurso ante

un público numeroso, imagínate a ti mismo haciéndolo: preparado, hablando con claridad e impresionando al público.

3. Haz que tu imagen mental sea detallada y visualiza el éxito. No permitas que entren en escena visiones negativas como el miedo, el fracaso o el nerviosismo. Imagínese a sí mismo logrando su objetivo.
4. Añade a tu visualización palabras, acciones y sentidos concretos. Practica lo que quieres hacer o decir en tu visualización. Ensayar mentalmente refuerza tu actuación real.
5. Mantén la visualización en tu mente. Prepárate para recordarla cuando quieras. Repite la visualización tantas veces como puedas antes del acontecimiento real.

TÉCNICAS DE AFIRMACIÓN

1. Haz que las afirmaciones sean personales. Utiliza tu nombre, "yo" o "tú".
2. Que sean breves. Querrás recordarlas. Las frases largas son más difíciles de recordar.
3. Utiliza un lenguaje positivo. Si quieres controlar tu nerviosismo, di: "Estoy tranquilo y confiado. Estoy bien preparado para este examen". No digas: "No estaré nervioso por mi entrevista de mañana".
4. Enuncia tus afirmaciones como hechos, como si estuvieran sucediendo, aunque aún no las hayas conseguido. Por ejemplo, diga: "Me ofrecerán este trabajo porque estoy preparado para la entrevista".
5. Repita sus afirmaciones al menos una vez al día. La repetición estimula su cerebro para ayudarle a alcanzar sus objetivos.
6. Repite tus afirmaciones mentalmente con frecuencia. Escriba también sus afirmaciones y colóquelas donde pueda verlas a menudo. Al igual que los anuncios en televisión o Internet, cuanto más veas o escuches una afirmación, más te la crearás.

He aquí algunos ejemplos de afirmaciones:

- Todo me saldrá bien
- Soy lo bastante bueno.
- He sido bendecido con una familia increíble y amigos maravillosos.
- Elijo centrarme en el siguiente paso, no en todo el camino.

AVISO LEGAL: Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.