

## EL "RAP" DEL OPTIMISTA

### ● OBJETIVO

Desdramatizar situaciones o acontecimientos que suelen provocar pensamientos o reacciones negativas (desmoralización, minusvaloración, pesimismo, desconfianza en uno mismo, etc.).

### ● DINÁMICA

El profesor propondrá aprender o componer (según la edad) un "rap". Les explica lo que es este tipo de canción donde lo más importante es la letra y que sirve para improvisar. Cada uno puede añadir frases y el resto del grupo, hará de coro y cantará la misma frase: "Y NO PASA NADA" acompañándose de percusión instrumental (pandero, maracas, etcétera) o corporal (palmas y pisadas fuertes). Ejemplos:

1. A veces me equivoco... Y no pasa nada. (El coro)
2. Me caigo de una silla... Y no pasa nada. (El coro)
3. Me ensucio las dos manos... Y no pasa nada. (El coro)

Continuar con frases como: Me llaman la atención/  
Me dicen que soy tonto/Se ríen porque lloro.

### ● MATERIAL

Instrumentos de percusión.



"Las creencias de las personas sobre sus propias habilidades tienen un profundo efecto sobre estas."

(A. Bandura)

Los pensamientos negativos o un estado de ánimo pesimista provocan falta de autoconfianza, sentimiento de incapacidad para cambiar las situaciones y creencia de que los contratiempos no se pueden evitar y uno es víctima de las circunstancias. Como consecuencia de ello, disminuye el rendimiento físico e intelectual.