

TRAGA-PENAS

EMOCIONES A TRABAJAR: Tristeza.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Reconocer en sí mismo y en los demás la emoción de la tristeza.
- Ser capaz de expresar las causas de su tristeza.
- Ayudar a los demás a superar situaciones de tristeza.
- Fomentar espacios privilegiados para desarrollar actitudes de calma y de relajación.
- Identificar situaciones y sentimientos asociadas a la tristeza.
- Escuchar y respetar las emociones de los demás.
- Canalizar la tristeza ayudando a superarla a través de un instrumento externo.

MATERIALES NECESARIOS

- Papel charol.
- Rotuladores.
- Gomaeva de purpurina.
- Pegamento,
- Tijeras.
- Pegamento.
- Caja "Traga-penas"



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Decoramos una caja de cartón para que parezca una "persona".
- Se le realiza una ranura en el lugar de la boca, para que haga las veces de buzón.
- Los alumnos introducirán, cuando lo necesiten, aquello que les hace sentirse tristes en un momento determinado. Lo podrán expresar de forma escrita o a través de un dibujo. A cambio se llevarán unos labios (beso) que les ayude a sentirse mejor.
- Trabajaremos esa situación en una asamblea, o de manera privada si así lo requiere el alumno.

- Cuando supere la situación devolverá el beso para que pueda ayudar a otro.



Autoría: Seminario - Mejora de la convivencia escolar con herramientas de inteligencia emocional. 2018