

ATRAPAMIEDOS

EMOCIONES A TRABAJAR: Miedos

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Identificar los miedos y ser capaces de afrontarlos.
- Canalizar las emociones negativas que nacen de los miedos.
- Buscar estrategias o alternativas que nos ayuden a superar los propios miedos.
- Escuchar y respetar los miedos de uno propio y de los demás.
- Aumentar la confianza, seguridad y autoestima de uno mismo.

MATERIALES NECESARIOS



Atrapamiedos.

- Atrapasueños con plumas.
- Folios de colores.
- Rotuladores.
- Celo.
- Hilo.
- Taladradora.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Elaboramos uno por clase con material reciclado y de desecho.
- Antes de crear nuestro Atrapamiedos, hablaremos de los temores de cada uno, escuchando y respetando los de todos los compañeros. Intercambiaremos ideas, estrategias y experiencias para poder superarlos de forma individual o en grupo.

- De él, colgaremos etiquetas con el nombre + dibujo identificativo (flor, montaña, perro, sol...) del alumno/a plastificado y por detrás escribiremos nuestro mayor miedo.
- Después buscaremos estrategias para poder superarlo. Una vez, alcanzado nuestro objetivo podremos borrar el miedo y escribir uno nuevo, si lo necesitamos.
- Finalmente, buscaremos un lugar vistoso dentro de la clase.



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