

TRABAJANDO LAS EMOCIONES EN EL AULA II 2016-2017

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Te quiero dar las gracias.

TEMPORALIZACIÓN: dos sesiones, 31 de marzo y 7 de abril.

BLOQUE TEMÁTICO: Habilidades Socio-Emocionales.

JUSTIFICACIÓN:

El agradecimiento es una de las emociones que más se relaciona con la percepción del bienestar, de satisfacción y felicidad. Entrenar la emoción del agradecimiento y agradecer a los demás cualquier detalle es una forma de comunicación afectiva positiva.

OBJETIVOS:

- Incrementar el uso del término “gracias” de forma natural.
- Identificar la emoción del agradecimiento.
- Incrementar la emoción del agradecimiento.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

En la primera sesión describimos el propósito de la actividad y señalamos el valor de expresar nuestro agradecimiento hacia las personas que hacen posible nuestro desarrollo y bienestar (padres, hermanos, familiares, profesores, comunidad...). A continuación, propusimos expresar nuestra gratitud por escrito y depositar nuestra nota en “La caja de las gracias”.

En la segunda sesión, abrimos “La caja de las gracias” y leímos las notas, resaltando la necesidad de expresar libremente nuestras emociones. Expresar nuestro agradecimiento incrementa nuestra percepción de bienestar y felicidad en nosotros mismos y hacia los demás.

RECURSOS: Lápiz y folios.

