

## **EMOCIÓN-T EN NUESTRO COLEGIO 2017-2018**

**TÍTULO DE LA ACTIVIDAD:** El ovillo. Mindfulness.

**TEMPORALIZACIÓN:** 2º Trimestre

**BLOQUE TEMÁTICO:** Autoestima. Relajación (mindfulness)

**NIVEL:** 5º de Primaria

### **JUSTIFICACIÓN:**

A veces ni siquiera nos imaginamos las cosas que los demás han logrado ver en nosotros, cosas que conocemos de nosotros mismos y de las que tal vez no somos conscientes. Esta experiencia da la oportunidad de saber las cosas positivas que ven y piensan nuestros compañeros de nosotros. La valoración y reconocimiento externo es uno de los elementos que ayudan en la formación de la autoestima. Debemos hacernos conscientes de la importancia de la respiración para tranquilizarnos y centrarnos en el aquí y el ahora.

### **OBJETIVOS:**

- Estimular el desarrollo de la autoestima.
- Desarrollar el conocimiento de nosotros mismos a través de la opinión de los demás.
- Valorar aspectos positivos propios.
- Estimular el conocimiento de características personales.
- Iniciarse en la técnica del control emocional viviendo el aquí y el ahora por medio de una respiración guiada.

### **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:**

Se han realizado dos actividades. La primera ha sido la dinámica del ovillo que ha consistido en tejer una tela de araña. Nos hemos colocado en círculo y nos hemos ido pasando el ovillo uno a uno a la vez que decíamos una cualidad a la persona que lo lanzábamos. Ha resultado una actividad muy positiva porque esta clase necesita cohesión grupal y gestión de sus emociones a la vez que autocontrol.

**RECURSOS:** Ovillo de lana, Música.

### **IMÁGENES DE LA ACTIVIDAD:**

