

## **ACTA DE LA PRIMERA SESIÓN PUESTA EN PRÁCTICA CON EL ALUMNADO**

- Fecha de realización de la actividad en el aula : Martes 20 de febrero
- Título de la actividad: Me relaciono con las emociones
- Participantes. Esta actividad la realizamos el martes de 4 a 6 en la cual participaron un total de 24 alumnos/as de edades comprendidas entre los 18 años y los 63 años que pertenecen a los grupos de TIC, Hábitos de Vida Saludable y ESPA impartidos en esta Sección de Educación Permanente “San Benito” de Cala.
- Descripción de la actividad: Comenzamos la actividad con una lluvia de ideas para conocer lo que el alumno era capaz de aportar a esta temática y el concepto que tenía sobre la inteligencia emocional. Tras esta puesta en común fuimos nombrando cada una de las emociones que aparecían en la aportación realizada por ellos y como aparecen en nuestro día a día conviviendo con ellas en cada momento de nuestra vida.
- Valoración de la actividad. Haber realizado esta actividad con el alumnado ha sido muy positiva, pues tras esta sesión han aprendido en primer lugar a diferenciar sentimientos de emociones y posteriormente identificar las mismas, llevando a la práctica algunas pautas que le ayuden a conocerse más y sentirse más a gusto consigo mismo para así también poder estar más a gusto con los demás, siendo para mí esto el objetivo principal de la actividad. El alumnado se ha sentido a gusto realizándola y así lo ha manifestado al finalizar la misma, pues han expresado como conceptos tan básicos pueden ser tan útiles.