

G.T. SOCIESCUELA

Título:

“El poder de la sonrisa”

Destinatarios:

3^{er} Ciclo de Educación Primaria.

Objetivo(s):

- Crear un espacio para poder reflexionar acerca de la autoestima, empatía, las relaciones sociales,...
- Aprender a manifestar las cualidades positivas de los demás y a recibir las.
- Aceptar el reto de poner en práctica *el poder de la sonrisa*, observar y registrar experiencias.
- Identificar y expresar sentimientos que la actividad ha propiciado.

Contenido(s):

- Competencia emocional
- Competencia social

Metodología y temporalización:

Desde el enfoque de la psicología positiva, se pone énfasis en lo que se denomina activos en salud, es decir, todos aquellos factores y/o recursos personales y sociales que no sólo protegen sino que además ayudan al desarrollo de habilidades que permiten favorecer la salud y el bienestar. Dentro del mapa de activos en salud mental, encontramos la autoestima, que nos protegen de los efectos negativos de las situaciones adversas y nos ayudan a relacionarnos de forma más adaptativa a nuestro entorno y por ende mejorar las relaciones interpersonales.

Se adopta una metodología participativa y colaborativa en gran grupo.

Temporalización (tres sesiones):

- En la primera sesión: El tutor/a explica la dinámica. Acto seguido se visualiza el corto “Validation” de Kurt Kuenne, para terminar esta primera parte de la dinámica con una reflexión grupal acerca de la proyección. En la segunda parte de la sesión, se procede a desarrollar la dinámica del folio itinerante en que el alumnado escribirá cualidades positivas de la persona cuyo nombre refleje cada folio que va recibiendo.
- Segunda sesión: Se presenta el tráiler “El poder de la sonrisa” donde se les plantea un reto a desarrollar a lo largo de una semana. Poner a prueba lo que el protagonista del video realizaba, sonreír y lanzar mensajes positivos y de valoración a las personas de su entorno, que deberán de registrar.
- Tercera sesión: Transcurrida la semana del reto, se llevará a cabo la lectura de los registros y posterior reflexión (30-45 minutos). Se redactará un documento con las conclusiones del reto, que podrá (en función de los resultados) publicarse y comunicar al resto de clases.

Desarrollo:

- . Visionado del vídeo y comentario grupal posterior.
- . Se visibiliza en la pizarra digital un listado de cualidades positivas con objeto de facilitar la siguiente actividad y ampliar el vocabulario positivo en el alumnado
- . Folio itinerante donde se recogerá cualidades positivas acerca de la persona cuyo nombre figura en la parte superior derecha. Una única norma: todo el alumnado ha de escribir algo y debe ser positivo. Se va pasando el folio hacia atrás a la voz de cambio por parte del tutor/a hasta que cada alumno/a reciba su folio.
- . Reflexión de la actividad: opiniones y sentimientos tanto al expresar cualidades positivas de los demás y como al recibirlas.
- . Visionado de tráiler planteándoles el reto del poder de la sonrisa. Reparto de hojas de registro para recoger 3 experiencias.
- . Lectura del registro, elaboración de un documento con las conclusiones y valoración de si es pertinente o no su difusión al resto de alumnado del centro.