

APLICACIÓN EN EL AULA: NOS HACEMOS UN REGALO



Objetivos:

- Reconocer nuestras fortalezas.
- Aumentar nuestro bienestar emocional.



Materiales:

- Folios, lápices, bolígrafos o rotuladores.
- Trócalos, cuenco tibetano, triángulo,....



Descripción:

Introducimos la actividad recordando la facilidad que tiene nuestra mente para centrarse en los aspectos negativos que nos ocurren, especialmente cuando nos enfadamos con alguien o cuando estamos tristes.

Para que no se nos olviden en estas situaciones las “cosas buenas” de nuestros compañeros y compañeras nos vamos a hacer un regalo muy especial.

Una vez introducida la actividad haremos una puesta en común de las cualidades, los dones personales y por otro lado de los comportamientos adecuados que pueden darse en el aula. Se pueden recoger en la pizarra la puesta en común que se haga...

Cualidades, talentos,... personales	Comportamientos adecuados
Alegre	Respeto los turnos de palabra
Pinta muy bien	Comparte material
Buen amigo/a	Atento/a
.....

Realizada la puesta en común les pedimos que pongan en un folio un rótulo con su nombre en la parte superior, dejando el resto del folio vacío.

Cuando han acabado de dibujar su nombre les explicamos que el folio va a ir pasando por cada uno de los compañeros de la clase. Cuando reciban un folio de un

compañero/a escriben alguna cualidad, algo que se les dé bien,... y cuando oigan los crócalos (si no se dispone de un instrumento se puede dar una palmada) pasan ese folio y reciben el de un nuevo compañero/a.

Hacemos esto hasta que cada uno reciba de nuevo su folio con los “regalos” que les han hecho sus compañeros/as.

Ahora les pedimos que en silencio lean su folio y luego damos las gracias al resto de compañeros por los regalos que nos han hecho.

Acabamos haciendo una puesta en común sobre la actividad:

¿Te ha gustado lo que tus compañero/as han escrito sobre ti?, ¿has tenido dificultad para reconocer “algo bueno” de tus compañero/as?, ¿Qué es lo que más te ha sorprendido?, ¿cómo te sientes después de realizar la actividad?

Estos folios con sus talentos, fortalezas y cualidades positivas se colgarán en la clase para tenerlas siempre presentes.