|  |
| --- |
| **REGISTRO DE DINÁMICAS Y ACTIVIDADES****PROMOVIENDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL** |
| **NOMBRE** | QUIERO SER FELIZ |
| **AUTOR** |  Rafael Soto |
| **CICLO/NIVEL** | 2º,3º,4º,5º Y 6º PRIMARIA |
| **TIEMPO DE EJECUCIÓN** | 1 HORA |
| **DISTINCIÓN** | RESPONSABLE Vs CULPABLE |
| **DESARROLLO** | Iniciamos, recordando todas las sensaciones agradables que conocen ya que sé que las emociones activan los circuitos neuronales y en esos momentos el cerebro es más activo y más receptivo para recibir información y memorizarla.Después les propongo varias escenas donde tendrán que visualizar ejemplos de situaciones agradables y, de ellas, comentar aquella que le es más cercana. El objetivo es que empaticen con alguna de dichas situaciones para favorecer la conciencia sobre las emociones que todos sentimos en situaciones o momentos desagradables.Por último, les explico que tienen la posibilidad de sentirse bien o mal, y que , en ocasiones, pueden sentirse tristes pero deben intentar salir de esa tristeza en un periodo corto ya que no debemos sentirnos culpables en todo momento. Para ello, debemos buscar la felicidad y elegir que, sentirnos culpables, nos aleja de dichas emociones agradables y nos alejan los unos a los otros.  Para acabar la actividad, les pido que marquen un reto referente a lo que hemos trabajado. Cada uno anotará un reto en su cuaderno e intentará hacerlo para, a través de dicho compromiso(responsabilidad),generar emociones agradables que les permitan sentirse bien al completar dicha tarea.  |
| **MATERIALES** | [Emociones agradables](https://educaixa.org/microsites/KitsCaixa_valores/Emociones_agradables_GE/Contenidos/recursos_aux/index.html) [emociones buenas o malas](https://youtu.be/K54vNJ6UOL8) |
| **EVALUACIÓN, COMENTARIOS** | ¿Para qué me sirve lo aprendido hoy?¿Cuándo lo puedo aplicar? |
| **RUTINA** | ¿De quién depende? |