PROPUESTA DIDÁCTICA CURSO P.A.P. de Anabel de Frutos

Primeros Auxilios Psicológicos

Actividad realizada en tutoría, para trabajar las emociones (conseguir calma, tranquilidad) y llevada a cabo con motivo de la celebración del día de” la Paz y no violencia” en 5º curso primaria.

**OBJETIVOS:**

1.- Tener un mayor conocimiento personal a través de la gestión de las emociones.

2.- Propuestas de cambio de comportamiento.

**ACTIVIDAD:**

- Cada alumno lleva una piedra pequeña, plana si es posible….

- En ella escribimos un pensamiento sobre algo que nos preocupa, escolar ó personal, que nos ocupa la mente y no nos deja concentrarnos.

Ejemplo: - No tengo que enfadarme tanto con......

 -Jugar sin enfadarme

 -No hablar en clase…etc

- Lo escribimos en la piedra con rotulador permanente.

- Llevamos un día esa piedra en la mochila, estuche, bolsillo, para ser conscientes de que eso me molesta y quiero cambiar.

- El día de la PAZ en un acto simbólico antes de la celebración conjunta de todo el colegio, nos acercamos a la valla del patio y la lanzamos **fuera.**

**Ya no tenemos esa carga, ya no tengo esa preocupación.**

Estas sencillas técnicas se pueden usar en momentos de rabia, enfados…. etc.

**VALORACIÓN**

La actividad de la piedra nos sigue dando juego, algunas las pintaron y tenemos piedras de la buena suerte, piedras para regalar…

Anabel de Frutos