

# Tranquilo, no pasa nada



## Objetivos

- Aprender a evaluar la intensidad de los sentimientos.
- Manifestar y controlar progresivamente los sentimientos y las emociones.

## Nivel

Esta actividad está dirigida a alumnos de tercer ciclo de Primaria.

## Materiales

Necesitamos folios y bolígrafos.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Proponemos a los alumnos que se imaginen una situación como la que presentamos a continuación.
- ◆ “Te has ido de excursión un fin de semana con toda tu clase. Vuelves muy cansado a casa pero contento porque lo has pasado muy bien. Cuando entras en tu habitación descubres que el trabajo de "mates" que tenías encima de la mesa, para entregar el lunes, está lleno de garabatos de todos los colores. Sabes quién ha sido, tu simpático hermano pequeño.”
- ◆ Pedimos a los alumnos que describan en un folio qué sentirían en ese momento, qué harían y qué consecuencias tendría su actuación.
- ◆ Después, los alumnos comentarán lo que han escrito y entre todos analizarán cuáles son las mejores maneras de reaccionar. Hablaremos de situaciones en las que nos hemos enfadado mucho y qué hicimos.