

CENTRO: CRA SOMONTANO – BAJO ARAGÓN (LOS OLMOS)

ETAPA/NIVEL: INFANTIL / PRIMARIA

BIBLIOGRAFÍA*: *Las 3 cosas buenas (Introducción a la psicología positiva)*

WEBGRAFÍA**:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

Diario de las tres cosas buenas

FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD: Darnos cuenta de las cosas buenas que nos pasan cada día y apreciarlo.

DESARROLLO EN EL AULA:

Motivación: ejercicio de relajación en el que recuerdan buenos momentos de su vida. Resaltar que hay muchos buenos momentos cada día, aunque no queden en nuestra memoria. Empezar el diario de las cosas buenas.

A partir de la actividad anterior comenzamos la práctica que se repetirá durante 4 semanas:

- Recordar y escribir / dibujar 3 cosas buenas que les hayan pasado ese día. Piensan por qué han sucedido.
- El que quiera puede compartir con los compañeros lo que ha escrito / dibujado. (comentamos cómo se sienten, quién estaba con ellos en esos momentos buenos...)
- Saber que podemos abrir y revisar nuestro diario en cualquier momento.
- Después de trabajarlo durante 4 semanas en el aula se propone que lo sigan haciendo desde casa (no sería necesario todos los días)

ETIQUETAS:

- Ver dorso.
- 1.- Enseñar a ser persona
 - 2.-
 - 3.-

MATERIALES NECESARIOS:

Papel, lápiz, pinturas, imágenes de revistas, caja de zapatos o similar, materiales para decorar.

OBSERVACIONES:

VARIANTES:

Según edades y para cambiar podemos escribir, dibujar, expresar oralmente, con mímica... Recoger imágenes para hacer mural. Puede decorarse una caja en la que guarden objetos que les recuerden momentos buenos y/o tarjetas en las que se han dibujado/escrito esos momentos.

*Bibliografía Normas APA: Ejemplo: Salomon, G. (2001). *Cogniciones distribuidas. Consideraciones psicológicas y educativas*. Buenos Aires: Amorrortu.

**Webgrafía: Recuperado de <http://www.someaddress.com/full/url/>

ETIQUETAS. Indica en el apartado de Etiquetas de la ficha un máximo de tres contenidos con los que se puede relacionar la actividad para catalogarla en la página web:

Enseñar a ser persona	Enseñar a Convivir	Enseñar a Pensar
Autocontrol Vs. Impulsividad	<i>Habilidades de Comunicación</i>	Nivel Micro - Técnicas de Trabajo Intelectual
<i>Identidad personal–autoconcepto</i>	<i>Habilidades Sociales</i>	<i>(Planificación Personal, Lugar de estudio, Subrayado, Resumen, Mnemotecnia, Recursos TIC para aprender a hacer Mapas Mentales, Mapas conceptuales, Infografías)</i>
<i>Educación para la salud</i>	<i>Empatía</i>	
<i>Educación Emocional</i>	<i>Inclusión e Interculturalidad</i>	
Tolerancia a la frustración	Cohesión grupal	
	Resolución de Conflictos	<i>Nivel Macro – Metacognición (Hábitos de la Mente, Rutinas de pensamiento, Destrezas de Pensamiento, Funciones Ejecutivas...)</i>
	<i>Aspectos Organizativos (normas de aula, derechos, deberes, asamblea, delegados, rol del profesor...)</i>	
Esfuerzo personal		
Actividades para celebrar fechas especiales		
	Prevención y detección del acoso escolar	
	Paz y no violencia	<i>Toma de Decisiones</i>
	<i>Coeducación</i>	<i>Programas de Filosofía para Niños</i>
	<i>Respeto al medio ambiente</i>	