

CENTRO: CEIP "VILLA DE UTRILLAS"

ETAPA/NIVEL: 5º Y 6º PRIMARIA

BIBLIOGRAFÍA\*: *Otalora, Gabriel. (2012). Decálogo para ser alegre. Buenos Aires: Monte Carmelo.*WEBGRAFÍA \*\*: <https://puedocambiar.wordpress.com/2010/10/04/10-estrategias-para-ser-feliz/>NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: **PROYECTO "LA ALEGRÍA"****FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD:**

- Conocimiento de las situaciones y momentos que sentimos alegría.
- Reconocimiento de las situaciones y momentos que sienten alegría los demás.
- Consecuencias y acciones físicas, psíquicas y sociales que conlleva ser alegre.
- Estrategias para ser una persona alegre.
- Reconocimiento de elementos personales, externos e interpersonales que nos hacen ser alegres.
- Conocimiento y aplicación a diferentes personas de elementos de alegría ante diferentes situaciones o adversidades.
- Conocimiento y puesta en práctica sobre si mismo de elementos de alegría ante diferentes situaciones o adversidades.

**DESARROLLO EN EL AULA:**

- El profesor previamente enseña unos dibujos explicando porque siente alegría ante esas situaciones, posteriormente los alumnos deben dibujar y expresar dos elementos o situaciones en los que ellos se sienten alegres.
- El profesor previamente enseña unas fotos de personas famosas explicando las diferentes causas por las que esas personas pueden ser alegres, posteriormente los alumnos deben identificar y explicar que causas creen que les pueden hacer ser alegres a otros personajes famosos.
- El profesor dinamiza que tipo de reacciones puede conllevar ser alegre, posteriormente los alumnos distribuidos en grupos deben pensar y clasificar las diferentes consecuencias psicológicas, físicas y sociales que conlleva. A continuación se realiza una puesta en común entre todos los miembros.
- El profesor les muestra el video "el frasco de la vida". Este video explica el valor de darle a las cosas en función de su importancia. A continuación, observaran 10 estrategias para ser felices y alegres en la vida. Posteriormente, se agruparan en pequeños grupos en las que deberán de decir diferentes tipos de situaciones para llevar a cabo esas estrategias.
- El profesor les muestra los videos de "el regalo", "la mejor manera de entregar a su hija en el altar" y "el amor de mi vida soy yo". Estos videos son ejemplos de cómo ser una persona alegre en función de elementos personales, interpersonales y externos. A continuación, los alumnos se dispondrán en pequeños grupos y tendrán que buscar ejemplos de cómo ser alegres ante esos tres tipos de elementos, posteriormente habrá una puesta en común de todo el grupo.

**ETIQUETAS:**

-Identidad personal-  
autoconcepto.  
-Empatía, habilidades  
sociales.  
-Educación para la salud,  
educación emocional,  
autocontrol.  
-Autocontrol vs  
impulsividad, toma de  
decisiones.  
-Identidad personal-  
autoconcepto, habilidades  
de comunicación y  
habilidades sociales.  
-Empatía, cohesión grupal  
y habilidades sociales.  
-Resolución de conflictos,  
identidad personal-  
autoconcepto.

**MATERIALES NECESARIOS:**

- Folios.
- Folios con diferentes imágenes impresas en función de la actividad a desarrollar.
- Realización e impresión de diferentes fichas en función de la actividad.
- Tarjetas con diferentes situaciones.

**OBSERVACIONES:**

Se observa que se realiza una progresión para el conocimiento, asimilación y formas de afrontar y superar el miedo para que, actualmente y en el futuro, puedan realizar un análisis sobre

- Los alumnos distribuidos en grupos, deberán ayudar a sus compañeros a ser alegres ante diferentes situaciones, para ello deberán de rellenar y justificar en un folio: ¿qué te hace ser alegre?, ¿cómo lo expresas?, ¿qué aspectos positivos y negativos que le ves a la situación? ¿Qué puedo hacer yo? Posteriormente, se les preguntara a eso alumnos si les ha ayudado o no.
- De forma individual, se darán diversas situaciones para ver qué podemos hacer para seguir siendo alegres a pesar de las adversidades. Los alumnos deberán de llevar a cabo todo lo aprendido durante el desarrollo de esta emoción (estrategias, reconocimiento, elementos, lado positivo...) para superar esas adversidades, para ello se prepararan en tarjetas diferentes situaciones. Posteriormente, se unirán todos los que tengan la misma situación en un mismo grupo. Al final, cada grupo explicara y analizara su situación ante el resto de la clase.



su situación y poder minimizar o anular los diferentes tipos de miedo que pueda poseer y suceder.

**VARIANTES:**

- Traer y explicar un objeto que de alegría.
- Personajes ficticios o no reales, así como profesiones.
- Relacionarlo con situaciones reales que hayan observado o experimentado.
- Buscar otros tipos de estrategias y llevarlas a cabo.
- Búsqueda de casos reales.
- Buscar ser alegre ante personas de diferentes personalidades, edad, sexo, enfermedades...
- Realizar todas las situaciones y realizar una puesta en común sobre como actuaría cada grupo.