

Secundaria

CÓMO AFRONTAR LOS MIEDOS

A. ACTIVIDADES DE RECONOCIMIENTO DE LA EMOCIÓN DEL MIEDO

Objetivos: Identificar, comprender, aceptar y reconocer qué le pasa a mi cuerpo y cómo reacciono ante ello; habla de tu miedo y visualízalo.

ACTIVIDAD 1: “Que ocurre cuando tenemos miedo”

DESARROLLO

1. Presentamos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en distintas situaciones: asustado, nos amenazan, situaciones difíciles.
2. Pedimos que expresen situaciones donde ellos han sentido miedo.
3. Los alumnos seleccionan pictogramas o emoticonos que describen dicha emoción.
4. Describen situaciones que les producen miedo usando las imágenes mostradas en una lámina.
5. Dibujan una escena que les produce miedo.
6. Dramatizan una situación que los compañeros han de identificar.

RECURSOS

- Emoticonos y pictogramas.
- Láminas de distintas situaciones.
- Folios y lápices.