



⌘ PAUSAS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL ⌘

Mi Meta

(EMOCIONES)

- Al inicio de la jornada, el alumnado piensa un objetivo que alcanzar en ese día. Lo anotan en su agenda o lo colocan en un tablón del aula creado para esta actividad.
- Al finalizar la jornada, el alumnado recuerda su objetivo, valorando si lo han conseguido o no.
- Si lo han conseguido, se les dará una recompensa (por ejemplo, un mensaje de refuerzo positivo):
 - "¡Lo has conseguido!", "¡Bravo!", "¡Bien hecho!", "¡Buen trabajo!", etc.*
- Si no lo han conseguido, se les dará un mensaje de motivación, por ejemplo:
 - "La próxima vez, lo conseguirás", "Lo lograré", "Podré conseguirlo", "Tú puedes hacerlo", "Te has esforzado mucho y vas a lograrlo".*

