



Colegio San Buenaventura

# Tutoría en marcha

Curso 2021-22

## 26ª TUTORÍA 3º-6º PRIMARIA: MI FELICIDAD EN JUEGO

Semana del 28 de marzo al 1 de abril



PACTO EDUCATIVO  
GLOBAL

### OBJETIVOS:

- Conseguir que los niños y niñas conozcan y valoren su bienestar, y la conexión que tiene con el bienestar de los demás.
- Crear estrategias para lograr la felicidad, forjada de pequeños “momentos especiales”.
- Reflexionar sobre las consecuencias que tiene una vida triste, sin sentido y sin esperanza.
- Comprender lo importante que es nuestra actitud ante la vida, y que ésta siempre mejora si hacemos un lugar para Jesús en nuestro corazón.

### DESARROLLO:

1. **Introducción:** A todos nos gusta estar felices, pero no siempre lo estamos. Es importante conocer qué cosas nos hacen felices, porque eso contribuye a nuestro bienestar personal.
2. **Dinámica:** Vamos a reflexionar sobre ello con ayuda de una preguntas y después crearemos los peldaños de nuestra “escalera de la felicidad”. Es importante que las respondan tranquilamente y que reflexionen sobre las cosas que les aportan felicidad y bienestar.

#### PARA CONSTRUIR MI ESCALERA DE LA FELICIDAD

- ¿Qué personas hacen que me sienta tranquilo y feliz?
- ¿Qué actividades me ponen contento?
- ¿Qué cosas puedo conseguir para estar feliz?
- ¿En qué situaciones me siento alegre y en cuales no?
- ¿Qué cosas no tengo y me gustaría tener para estar más feliz?
- ¿Cómo me siento conmigo mismo? ¿Hay algo que me gustaría cambiar?
- ¿Cuál es mi estado de ánimo habitual?
- ¿Cómo me siento con mi familia?
- ¿Cómo me siento con mis amigos?
- ¿Cómo me siento con mis estudios?
- ¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?

- ¿Recuerdo alguna época en la que haya sido más feliz que ahora?
- ¿Qué me pueden decir los demás que me haga feliz?
- ¿Qué sentimientos te hacen mantener la esperanza?
- ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar?

Después de responder a las preguntas, enumera las cosas, personas, situaciones, actividades que te hacen feliz.

- 3. Mi escalera de la felicidad:** Cuando todos los alumnos hayan terminado, les pediremos que se pongan a dibujar los diferentes peldaños de su escalera de la felicidad y reflexionen, mientras lo hace, sobre las cosas que les hacen felices. En lo alto de la escalera pondremos: MI FELICIDAD.
- 4. Reflexionamos juntos:** Ahora todos tenemos nuestra propia escalera de la felicidad, hemos creado nuestros peldaños; si nos fijamos, el bienestar es algo especial y único para cada persona, cada uno de nosotros tiene una escalera diferente con peldaños parecidos pero no iguales. Cuando estamos abajo sería el nivel más bajo de felicidad, a medida que vamos subiendo vamos alcanzando mayores niveles de felicidad. Por eso es importante valorar cada peldaño y cuidarlo, ya que si uno nos falla nos costará subir. En todo caso debemos saber que los peldaños los estamos creando nosotros cada día, ante cualquier contratiempo que afecte a alguno de nuestros peldaños tenemos que ser conscientes de que podemos crear de nuevo ese peldaño.

Contamos con la luz de la fe que nos orienta y nos anima a seguir subiendo nuestra escalera con los pequeños momentos especiales de cada día.

- 5. Terminamos** con esta invitación a ser felices del videoclip “Felicidad” (3:25)  
[https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT\\_87NDA](https://www.youtube.com/watch?v=GiiDT_87NDA)

