Educación emocional no CEIP Pedrouzos: Estratexias e ferramentas

Desenvolvendo proxectos de aula e centro.

MEU M2


Lo IMPORTANTE está en el INTERIOR
GADIS
UNIÓN EUROPEA
ESPAÑA
PASAPORTE
EL PRINCIPE GENEROSO
S. CALLEJA
MADRID

CONEXIÓNS INVISIBLES



Outra posibilidade:Quen é quen?



Identifícome con……

Que sentimos ao desenvolver esta actividade?

QUE É UNHA EMOCIÓN?

- *"Respostas adaptativas dos mamíferos superiores que garantizan a súa supervivencia"*. (Mar Romera)
- Manifestanse a través de tres tipos de respostas:
  - Fisiolóxicas (corpo): involuntarias:sudoración, tensión,…
  - Motrices (comportamento):fuxida, parálise, sonriso, chorar,….
  - Cognitivas (pensamento): Proceso de avaliación, interpretación y etiquetado da emoción

OUTRA DEFINICIÓN

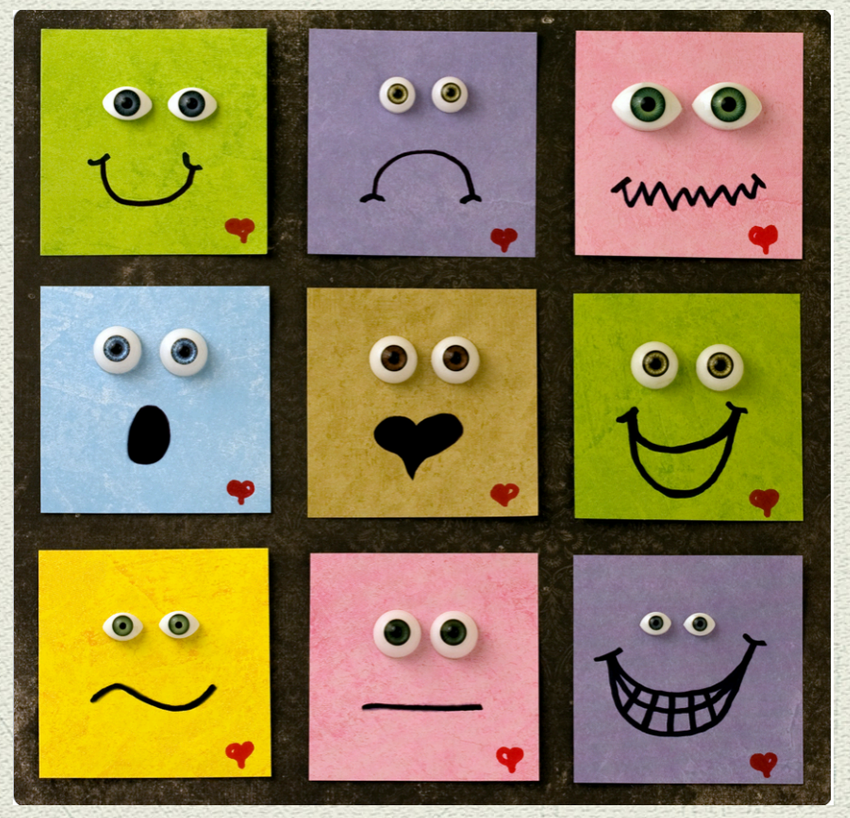
- UNHA EMOCIÓN É

"un estado complexo do organismo caracterizado por unha excitación ou perturbación que predispone a unha resposta organizada. As emocións xéranse como resposta a un acontecemento externo ou interno".

Rafael Bisquerra

TIPOS DE EMOCIÓNS

- 1. Primarias
- 2. Secundarias
- 3. Instrumentais



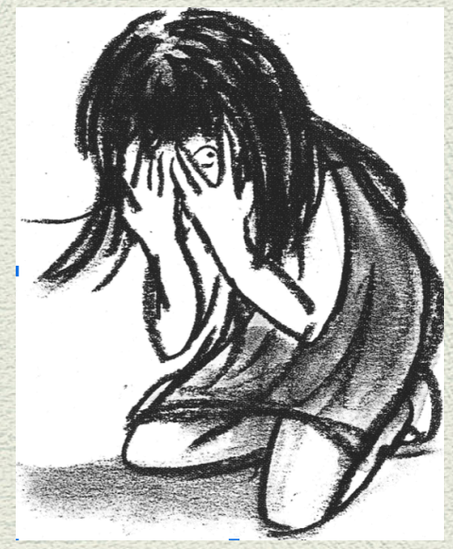
EMOCIÓNS PRIMARIAS OU BÁSICAS

- Responden as nosas necesidades máis básicas aínda que non sempre nos informan adecuadamente. Poden ser **adaptativas** ou **desadaptativas**:

- **Adaptativas**: respostas fundamentais

- **Desaptativas**: sentimento de malestar crónico por un sentimento pasado recurrente no presente

Son …



medo



sorpresa



noxo



ira



ledicia



tristeza

Fotos: Victoriano Camas Baena

EMOCIÓNS SECUNDARIAS

- Son complexas
- Son sociais
- Teñen que ver coa nosa cultura



VERGOÑA



CULPA



ORGULLO

EMOCIÓNS INSTRUMENTAIS

- Aquelas emocións expresadas conscientemente e automáticamente para conseguir unha meta.

- Aprendemos a utilizalas e podemos manipular con elas.

CICLO EMOCIONAL

NEUROFISIOLÓGICA
resposta física

EVENTO

VALORACIÓN

Persoalidade
Obxectivos
Valores
Desexos
Estado anímico
Crenzas

VALORACIÓN
cognitiva

COMPORTAMENTAL
comportamento

PREDISPOSICIÓN A LA ACCIÓN

AS EMOCIÓNS SERVEN PARA…

- Para adaptarnos ao medio e sobrevivir.
- Axudan na toma de decisións.
- Guían a nosa conducta.
- Poden ser:
  - agradables/desagradables
  - oportunas/ inoportunas….

Para que precisamos desenvolver un programa de educación emocional, benestar e convivencia ?



- **Resposta** á demanda crecente deste tipo de intervencións.
- Creación dunha **liña metodolóxica no centro** con carácter interdisciplinar.
- Formación en cascada → **contaxio**
- Integrar a intelixencia emocional nas áreas curriculares.
- Aplicación directa nas aulas.
- Implicar ás **familias** → impacto na sociedade.
- Mellora das relacións interpersoais. Animar, non obligar

E AGORA,
COMO EMPEZAMOS?



CARACTERÍSTICAS DUN PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL NUN CENTRO EDUCATIVO

- Mar**co claro e fundamentado** → **COMPETENCIAS**
- A**poio do equipo directivo** do centro en todas as súas fases. **ESENCIAL- DINAMIZACIÓN**
- **Planificación coordinada e integrada de maneira transversal,** tanto no currículo académico, como no resto de actividades e programas que se desenvolvan no centro. **SOBRECARGA**
- **Implicación de toda a comunidade educativa** (familias, profesorado e alumnado) no desenvolvemento do programa.
- **Formación,** asesoramento e apoio ao profesorado, familias e PAS.
- **Fomento de condutas positivas** de aprendizaxe e relacións respectuosas e de apoio entre o alumnado, o profesorado e as familias.
- **Ambiente emocional seguro** para previr calquera tipo de acoso e violencia entre iguais.
- **Plan de avaliación** do programa.

FASES DA IMPLEMENTACIÓN

*El **GROP** distingue varias fases:*

- ***Análisis del contexto**, de los recursos económicos, del clima del centro, del departamento de orientación y de la actitud de docentes, alumnos y familias.*
- ***Identificación de necesidades** a través de la definición clara del problema, para conocer las prioridades y proponer objetivos deseables.*
- ***Diseño del programa**, para lo cual se recomienda:*
  - ***Formular como objetivos las competencias** que se desean adquirir: conciencia emocional, empatía, autocontrol, etc.*
  - ***Seleccionar contenidos y actividades,** como las historias de superación para trabajar el método del caso o los role-plays para las dinámicas.*
  - ***Estimar costes**. Según Rafael Bisquerra, son inversiones que se recuperan con creces.*
  - *Valorar una prueba del programa.*
  - *Ejecución.*
  - ***Evaluación.** Para tomar decisiones que mejoren los programas, se recomienda evaluar durante y después de la ejecución. Para ello, son útiles los cuestionarios y las entrevistas personales con los alumnos.*

https://www.ub.edu/grop/es/presentacion-grop/

A QUEN IMOS IMPLICAR...

Alumnado



Familia

Profesorado

Curriculum que axuda



MARCO LEGAL

- LEI 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa.
- DECRETO 8/2015, do 8 de xaneiro, polo que se desenvolve a Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa en materia de convivencia escolar.
- Lei orgánica 3/2020 do 29 de decembro (LOMLOE)
- Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia.
- RESOLUCIÓN de 26 de mayo de 2022, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, por la que se dictan instrucciones para el desarrollo de las enseñanzas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato en el curso académico 2022/23
- ORDE do 23 de agosto de 2023 pola que se establece a figura da persoa coordinadora de benestar e convivencia nos centros docentes de Galicia
- Ley 2/2024, de 15 de febrero, de Infancia y Adolescencia

1º, 3º, 5º EP: PROXECTO COMPETENCIAL

El **Proyecto Competencial** se dirigirá al desarrollo de las competencias transversales a través de la realización de proyectos significativos para el alumnado y de la r**esolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad,** y que podrá configurarse a modo de trabajo monográfico o proyecto interdisciplinario o de colaboración con un servicio a la comunidad. En todo caso, las actividades propuestas en esta materia irán dirigidas a **reforzar los aspectos más transversales del currículo,** favoreciendo la interdisciplinariedad y la conexión entre los diferentes saberes y en ningún caso comportarán el aprendizaje de contenidos curriculares asociados al conocimiento del hecho religioso ni a ninguna materia de la etapa.

RESOLUCIÓN de 26 de mayo de 2022, de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional, por la que se dictan instrucciones para el desarrollo de las enseñanzas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato en el curso académico 2022/23.

2º, 4º, 6º EP: EDUCACIÓN EN VALORES CÍVICOS Y ÉTICOS

El área de **Educación en Valores Cívicos y Éticos** en la etapa de educación primaria comprende el desarrollo de cuatro objetivos fundamentales.

- El primero es el del a**utoconocimiento y el desarrollo de la autonomía personal.**
- El segundo engloba la **comprensión del marco social de convivencia y el compromiso con los principios, normas y valores democráticos que lo rigen**.
- El tercero se refiere a la adopción de actitudes compatibles con **la sostenibilidad del entorno** desde el entendimiento de la relación de interdependencia y ecodependencia con él.
- El cuarto, más transversal y dedicado a **la educación de las emociones**, se ocupa de desarrollar la sensibilidad y la actitud afectiva adecuada con respeto a los valores y problemas éticos, cívicos y ecosociales que nos suscita nuestro tiempo.
- A su vez, cada uno de estos objetivos se despliega en dos niveles integrados: uno más teórico, dirigido a la comprensión significativa de conceptos y cuestión relevantes, y otro, más práctico o instrumental, orientado a **promover, desde la reflexión y el diálogo, conductas y actitudes acordes con determinados valores éticos y cívicos**

DECRETO 155/2022, de 15 de septiembre, por el que se establecen la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad Autónoma de Galicia.

ORDEN de 23 de agosto de 2023 por la que se establece la figura de la persona **coordinadora de bienestar** y convivencia en los centros docentes de Galicia.

a) En coordinación con el equipo directivo:

– Coordinar el plan de convivencia y colaborar en su **dinamización junto con la comisión de convivencia** del centro.

– Fomentar el uso de **métodos alternativos de resolución pacífica de los conflictos** entre el personal del centro y el alumnado, para lo cual velará, entre otras acciones, por l**a incorporación y tratamiento en el plan de acción tutorial de contenidos relacionados con las habilidades sociales, la inteligencia emocional, la autoestima, la resolución pacífica de conflictos, la mediación y las dinámicas de grupo.**

– **Identificarse ante el alumnado**, ante el personal del centro educativo y, en general, ante la comunidad educativa, como principal referente de las comunicaciones relacionadas con posibles casos de violencia en el propio centro o en su entorno.

– Informar al personal del centro sobre los **protocolos de prevención y protección de cualquier forma de violencia** existente en su localidad o en su comunidad autónoma.

– Promover, en situaciones que supongan un riesgo para la seguridad de las personas menores de edad, la comunicación inmediata por parte del centro educativo a las fuerzas y cuerpos de seguridad del Estado.

– **Promover planes de formación** en materia de prevención, detección precoz y protección de la infancia y adolescencia, dirigidos tanto al personal que trabaja en los centros educativos como al alumnado y a sus familias o a las personas tutoras legales, con especial atención al personal del centro que actúa como tutoras y tutores, y a la adquisición, por parte del alumnado, de habilidades para detectar y responder a situaciones de violencia.

– **Promover en el centro docente una alimentación saludable** y nutritiva que permita al alumnado, especialmente al más vulnerable, tener una alimentación equilibrada.

– Promover, en situaciones que puedan implicar un tratamiento ilegal de datos personales de las personas menores de edad, la comunicación inmediata por parte del centro educativo, con conocimiento de la persona delegada de protección de datos de la consellería con competencias en materia de educación, a la Agencia Española de Protección de Datos.

b) En coordinación con el departamento de orientación:

– Promover medidas que garanticen e**l máximo bienestar de la infancia y de la adolescencia**, así como la **cultura del buen trato,** coordinando actuaciones, a realizar en el centro y desde la tutoría, promotoras de valores democráticos de convivencia, negociación y diálogo y cultura de paz.

– Colaborar en el diseño y desarrollo de **programas facilitadores de detección de dificultades de convivencia y de relación.**

– **Fomentar el respeto** por el alumnado con discapacidad o cualquier otra circunstancia de especial vulnerabilidad o diversidad.

– Coordinar, de acuerdo con los protocolos establecidos, los casos que requieran intervención por parte de los servicios sociales competentes, debiendo comunicárselo a las autoridades correspondientes, si se valora necesario, y sin perjuicio del deber de comunicación en los casos legalmente previstos.

– Promover la participación de las familias informándolas y asesorándolas, en especial en lo relacionado con la convivencia democrática y el bienestar.

c) En coordinación con las asociaciones de madres y de padres:

– **Promover planes de formación** en materia de prevención, detección precoz y protección de la infancia y la adolescencia, dirigidos a las personas progenitoras y a quien ejerza función de tutela, guardia o acogimiento.



PRIMEIROS PASOS

METAS

- Desenvolver as **competencias persoais dos docentes.**

- Facilitar o proceso de autoaprendizaxe e o desenvolvemento das competencias sociais e persoais dos alumnos, creatividade e a convivencia.

- Favorecer o benestar emocional.

BENESTAR EMOCIONAL

BenestarEmocional

1. QUE É O BENESTAR EMOCIONAL?

O benestar emocional é un concepto amplo que ten que ver, non só coa experiencia subxectiva de sentirse ben, en harmonía e con tranquilidade, senón tamén coa experiencia persoal de satisfacción por ser quen de afrontar dificultades e superar de xeito positivo ou adaptativo as contrariedades que se presentan na vida cotiá.

Segundo a OMS, no seu plan de acción integral sobre saúde mental, para o período 2013-2020, a saúde ou o benestar emocional é un "estado de ánimo no cal a persoa dase conta das súas propias aptitudes, pode afrontar as presións normais da vida, pode traballar de xeito máis produtivo e pode facer unha contribución á comunidade".

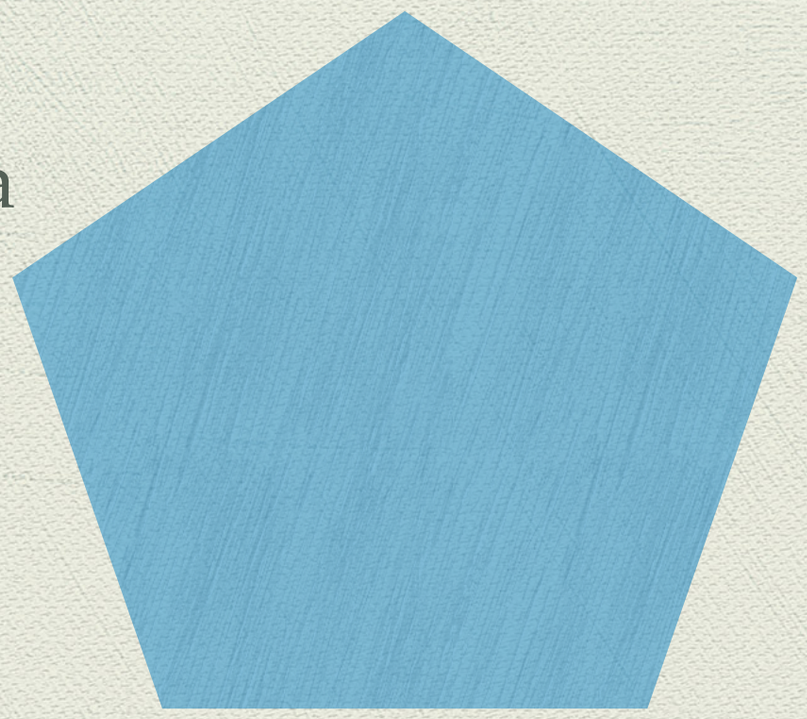
OBXECTIVOS

- Favorecer o desenvolvemento integral dos nenos e nenas.
- Favorecer a capacidade de **comprender e regular as propias emocións.**
- Proporcionar estratexias para o desenvolvemento de competencias básicas para o equilibrio persoal e a **potenciación da autoestima.**
- Potenciar actitudes de **respecto, tolerancia** e prosocialidade.
- Favorecer a cantidade e calidade das interaccións do grupo para a **mellora do clima relacional da clase e a cohesión de grupo.**
- Desenvolver unha maior competencia emocional nas relacións sociais.
- Desenvolver a **habilidade da comprensión empática** nas relacións interpersoais.
- Potenciar a capacidade de esforzo e motivación ante o traballo.
- Desenvolver a **tolerancia á frustración.**
- Desenvolver o **control da impulsividade.**
- Favorecer a **creatividade**

PRECISAMOS DUN MODELO

Conciencia emocional

Competencias para a vida e o benestar



Regulación emocional

Competencia social

Autonomía emocional

RAFAEL BISQUERRA ALZINA Y NÚRIA PÉREZ ESCODA LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES

BLOQUES DE CONTIDOS

CONCIENCIA EMOCIONAL

- Toma de conciencia das propias emocións
- Dar nome as emocións → vocabulario emocional axeitado.
- Comprensión das emocións dos demais → **empatía**

Traballamos este contido porque…

- é a base doutras habilidades interpersoais e intrapersonales: autocontrol, empatía etc.
- As persoas con baixa conciencia emocional tenden ao illamento social e a marxinación.
- Boas novas: non é innato, apréndese

EMPATÍA

"A capacidade de recoñecer as emocións nos demais, comprender os seus sentimentos e ser capaz de ler as súas mensaxes non verbais".

- Daniel Goleman

CARACTERÍSTICAS DA EMPATÍA (ESCOITA EMPÁTICA)

- Saber escoitar
- Interpretar os sinais non verbais do outro
- Mostrar comprensión
- Prestar axuda emocional se é necesario

DEMOSTRAMOS EMPATÍA

1. Cando escoito para "entender" e non para "responder"

A maioría das persoas escoitan mentres preparan o seu próximo argumento. Ti demostras empatía cando:

- Gardas silencio e deixas que a outra persoa remate.
- Non interrompes para contar "a túa historia" (que cres que é parecida, pero non é o que a persoa precisa nese momento).
- Fas preguntas que axudan ao outro a explicarse mellor: *"Como te fixo sentir iso?"*.

2. Cando "valido" a emoción do outro (aínda que non a comparta)

Podes pensar que un compañeiro esaxera por chorar por unha nota, pero a empatía aparece cando non o xulgas.

- **En vez de dicir:** "Iso é unha parvada, non te poñas así".
- **Dices:** "Vexo que para ti era moi importante ese exame e estás decepcionado. Enténdote".
- **Clave emocional:** Validas o que **Sinte**, aínda que o que el **Pensa** che pareza errado.

3. Cando a miña linguaxe non verbal acompaña

O corpo di máis que as palabras. Demostras empatía cando:

- Miras aos ollos cunha expresión suave (non de interrogatorio).
- Inclinas o corpo lixeiramente cara á persoa.
- Respectas o espazo físico e o silencio se a persoa o necesita.

O TEST DA EMPATÍA

1. **Escoitei?** (Puiden repetir o que me dixo coas miñas palabras?).

2. **Xulguei?** (Pensei que era un "parvo" ou un "esaxerado" mentres falaba?).

3. **Acompañei?** (Sentiu que eu estaba alí con el ou que tiña présa por marchar?).

4. **Preguntei?** (Tiven curiosidade por saber máis de como se sentía?).

NON DEMOSTRAMOS EMPATÍA

- Cando falo de min
- Cando non escoito a outra persoa
- Cando xulgo
- Cando non ofrezo un sorriso, un xesto amable ou unha caricia aos demais
- Cando espero algo a cambio
- Cando lle resto importancia ao que me contan
- Cando estou dacordo por non molestar
- Cando ofrezo soluciones rápidas

TE IDENTIFICAS CON ALGUN?…

Suxestión: ”O que tes que facer é falar con el directamente…”

Personalizar: ”A min tamén me pasou o mesmo cando empecei a traballar aquí…"

Narrativa: ”Ao escoitarte vénme á cabeza aquela vez que eu perdín o autobús e…"

Relativa: ”Non te poñas así, ao final todo o mundo mete a pata algunha vez…"

Condicional: ”Se te esforzas máis na seguinte avaliación, seguro que o consegues…"

Interrogativa: ”Por que non fuches quen de rematar o exercicio a tempo?"

PASOS PARA DEMOSTRAR EMPATÍA

PASO 1

identifica o sentimento

"Así que estás enfadado"

"Parece que estás triste"

PASO 2

reconócelle o dereito a sentirse así

"Tes dereito a enfadarche"

"é normal sentirse así"

PASO 3

demostra verdadeiro interese

"iso molestaríame a min tamén"

"qué podo facer por ti?"

PRACTICAMOS

"Estou moi frustrada porque fallei un exame no que puxera moito esforzo.”

"Estou súper emocionada porque me deron o traballo que quería.”

EMPATÍA NAS AULAS

- Actividades onde mostremos a perspectiva dos demáis
- Presentar modelos empáticos
- Mostrar as consecuencias (positivas e negativas) do seu comportamento

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Tomar conciencia da i**nteracción entre emoción, cognición e comportamento**
- Expresión emocional
- **Regulación emocional**
- Habilidades de afrontamiento → **Tolerancia á frustración.**
- Competencia para autoxerar emocións positivas

RECORDARDES O CICLO EMOCIONAL?

SITUACIÓN → PENSAMENTO ↔ EMOCIÓN → COMPORTAMENTO

- Condicionado polo noso mapa persoal
- Automatizamos moito: o cerebro utiliza recordos para dar a súa resposta
- As crenzas convirtense en convicciones que non cuestionamos
- BOAS NOVAS: PODEMOS SER CONSCIENTES DISTO

Pensamentos automáticos

Xuízos e prexuízos



OS PENSAMENTOS….

A nosa forma de pensar constrúe a realidade

OLLO COS PENSAMENTOS IMPRODUCTIVOS

• Son pensamentos sesgados e irracionais que aparecen de maneira automática asociados a unha situación.

• Non os cuestionamos

• Provocan alteración emocional

• Todos temos distorsiones pero non son un problema mentres non sexa extremo

PENSAMENTOS IMPRODUCTIVOS

1. **Visión de Túnel** (Filtro Negativo):Cando de todo o que pasou nun día, só te quedas co erro.
   - **Exemplo:** "A exposición saíu fatal porque trabeime nunha palabra", ignorando que os outros 10 minutos foron perfectos.
   - **Impacto:** Xera unha sensación de fracaso total.
2. **Catastrofismo** (A "Película de Terror")Imaxinar sempre o peor escenario posible sen probas.
   - **Exemplo:** "Non me contestou ao WhatsApp, seguro que se quere enfadar comigo e vou quedar sen amigos".
   - **Impacto:** Produce unha ansiedade paralizante.
3. **Lectura de Mente:** Crer que sabemos o que os outros pensan de nós (e adoitamos pensar que é algo malo).
   - **Exemplo:** "Esa risa foi por min, seguro que están a criticar a miña roupa".
   - **Impacto:** Xera inseguridade e illamento social.
4. **Pensamento de "Todo ou Nada" (Polarización)**Non existen os grises. Ou es o mellor, ou es un desastre.
   - **Exemplo:** "Se non saco un sobresaliente, non sirvo para estudar".
   - **Impacto:** Baixa autoestima e frustración constante ante a imperfección.

COMO DESMONTALOS…

Recoñecer: Decatarse de que tiven un pensamento automático sobre alguén sen coñecelo (*"Acabo de xulgar a esta persoa pola súa mochila?"*).

Razoar: Buscar probas reais. Hai algunha proba de que o que penso é certo?

Responder: Cambiar o xuízo por unha pregunta ou curiosidade ("Vou preguntarlle que música escoita no lugar de supoñelo").

TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

1. Cálmate
2. Identifica a situación
3. Analiza o que sintes
4. Analiza os pensamentos automáticos/improdutivos
5. Analiza o que pensas
6. Introduce pensamentos alternativos
7. Que sinto de novo.

Identificar,analizar e modificar pensamentos erróneos.

“CAMBIA A TÚA FORMA DE PENSAR E CAMBIARÁS A TÚA FORMA DE SENTIR”

SITUACIÓN	PENSO INTERPRETACIÓN	SINTO EMOCIÓN	ACTÚO CONDUTA
A PROFE CORRIXE O MEU TRABALLO NA CLASE	TENME MANÍA E QUERE DEIXARME MAL DIANTE DE TODOS	RABIA VERGONZA HUMILLACIÓN	PÓÑOME Á DEFENSIVA OU DEIXO DE PRESTAR ATENCIÓN.
CAMBIO DE ENFOQUE	QUERE QUE APRENDA E ESTAME AXUDANDO A NON FALLAR NO EXAME	MOTIVACIÓN INTERESE	ANOTO A CORRECCIÓN E SIGO TRABALLANDO

ACTIVIDADE - exercicio pensamentos alternativos

Profesorado Desgaste profesional >> Coidarse

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL | XUNTA DE GALICIA



Evitar as distorsións cognitivas frecuentes e pensamentos automáticos.
Actuamos movidos/as polas emocións e os pensamentos, seguindo o ciclo emocional.

SITUACIÓN → PENSAMENTO → EMOCIÓN → CONDUTA

Cando malinterpretamos ou caemos en:

PENSAMENTOS → AUTOMÁTICOS → IRRACIONAIS → DISTORSIÓNS COGNITIVAS

CATASTROFIZAR	*"este curso vai ser terrible"*
PERSONALIZAR	*"isto déixovolo a vós; eu non vallo para isto"*
POLARIZAR	*"pola miña culpa non van aprender nada"*
DEBERÍA	*"debería importe máis na clase; así non me respectan"*
ETIQUETAR	*"son un desastre; sempre me pasa o mesmo"*

Volver á ficha

QUE FACER PARA OS EVITAR?

- **Identificar** estas distorsións.
- **Impedir** que se apoderen de ti.
- **Frear** estes pensamentos dicíndote: "para".
- **Cuestionar** o que pensas; ser obxectivo/a.
- **Atopar** un pensamento alternativo máis saudable.
- **Practicar** estes pasos ata que se consiga realizar de xeito natural.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

- **Autoestima**
- Automotivación
- Actitude positiva
- Responsabilidade
- Resiliencia: para afrontar as situacións adversas

AUTOESTIMA

"Esta característica da Autonomía Emocional refírese a ter unha imaxe positiva de si mesmo; estar satisfeito de si mesmo; manter boas relacións consigo mesmo".

- Rafael Bisquerra

FACTORES QUE INTERVEÑEN

1. Factores Internos (O diálogo interior)

- **O grao de autocrítica:** Esa "voz interna"
- **Aceptación da imaxe corporal:** Como se percibe o alumno fisicamente, especialmente importante na adolescencia.

2. Factores Relacionais (A contorna social): A autoestima tamén é un espello do que os demais nos devolven.

- **O vínculo familiar:** O estilo de crianza. O apoio incondicional ("Quérote polo que es, non polo que fas") é o piar fundamental.
- **Aceptación dos iguais:** Na escola, sentirse parte do grupo e non sufrir rexeitamento ou acoso é crucial.
- **Os "Outros significativos":** Mestras/ mestres. Unha frase de alento dun mestre pode cambiar a percepción que un neno ten de si mesmo.

3. Factores Sociais e Culturais

- **Estereotipos e medios de comunicación:** A presión por cumprir con certos canons de beleza ou de éxito social.
- **Comparación social:** A tendencia a compararnos cos demais (hoxe en día amplificada polas redes sociais).

COMPETENCIA SOCIAL

- Dominar as habilidades sociais básicas
- Respecto polos demais
- Practicar a comunicación efectiva
- Comportamento pro-social e cooperación
- **Asertividade**
- **Prevención e solución de conflitos.**
- Capacidade de xestionar situacións emocionais

TIPOS DE COMUNICACIÓN

- TIPOS DE COMUNICACIÓN

VERBAL

  - **oral**: a través de signos orais e palabras faladas
  - **escrita**: por medio da representación gráfica de signos

NON VERBAL

- **A linguaxe corporal**. Os nosos xestos, movementos, o ton de voz, …
- **A linguaxe icónica**. Nela englóbanse moitas formas de comunicación non verbal: códigos universais (sirenas, Morse, Braylle, LSE ou lingua de acenos), códigos semiuniversales (o bico, signos de loito ou duelo), códigos privados ou específicos (sinais propios do deporte…).

COMO SE PERCIBE O QUE COMUNICAMOS

38%

LINGUAXE PARAVERBAL

volume, ton, ritmo,silencio…

55%

LINGUAXE CORPORAL

7%

LINGUAXE VERBAL

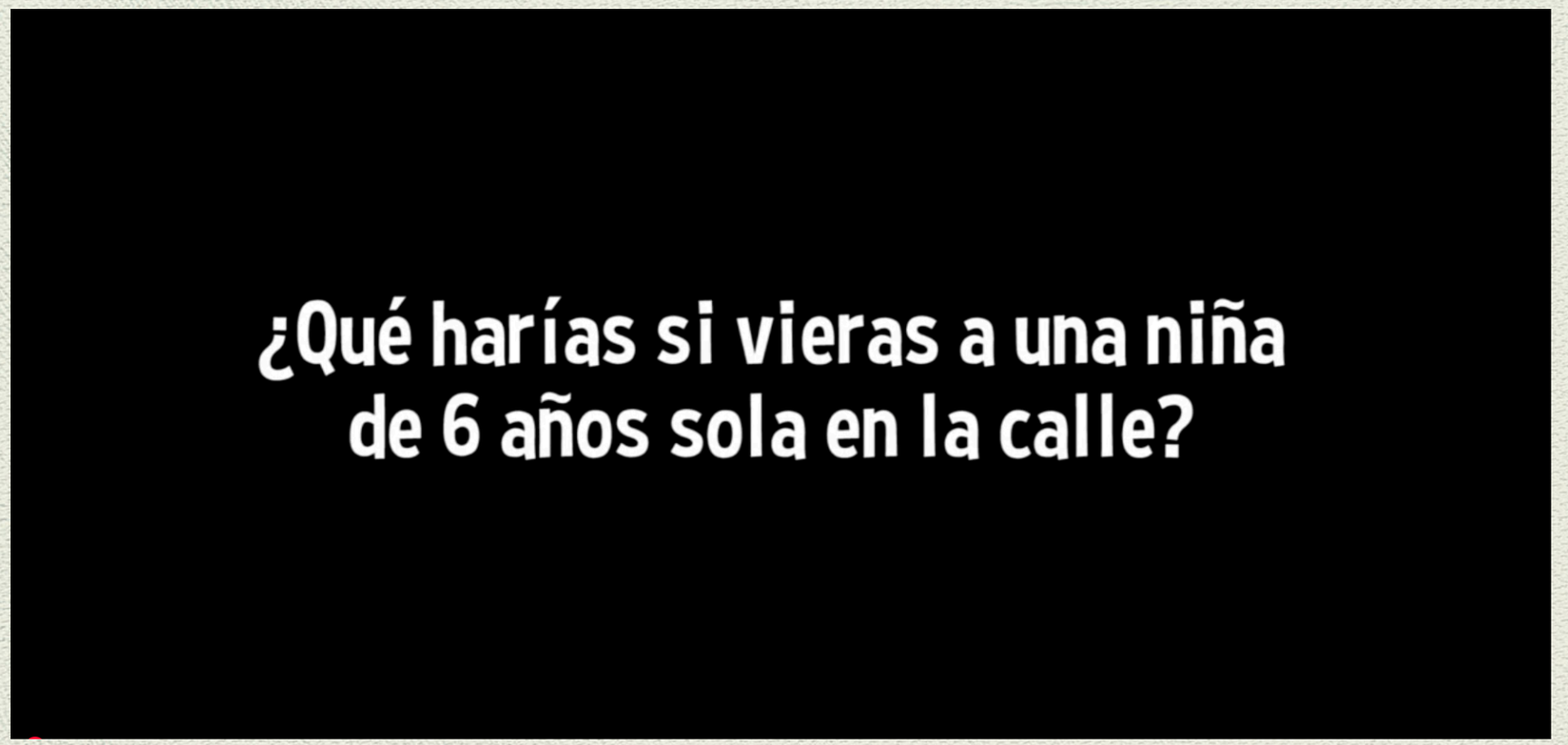
A. Maharabian

ELEMENTOS DA LINGUAXE NON VERBAL

- O sorriso
- A mirada
- Ton de voz
- O silencio
- A postura



QUE MÁIS COUSAS COMUNICAN?



COMUNICACIÓN ASERTIVA

Habilidade crucial para unha boa convivencia porque se transmiten as mensaxes de forma axeitada, equilibrada e precisa e téñense en conta os propios intereses e o impacto que causan nos demais

PERSOA ASERTIVA

1. Comunicación Verbal (O que di e como o di)

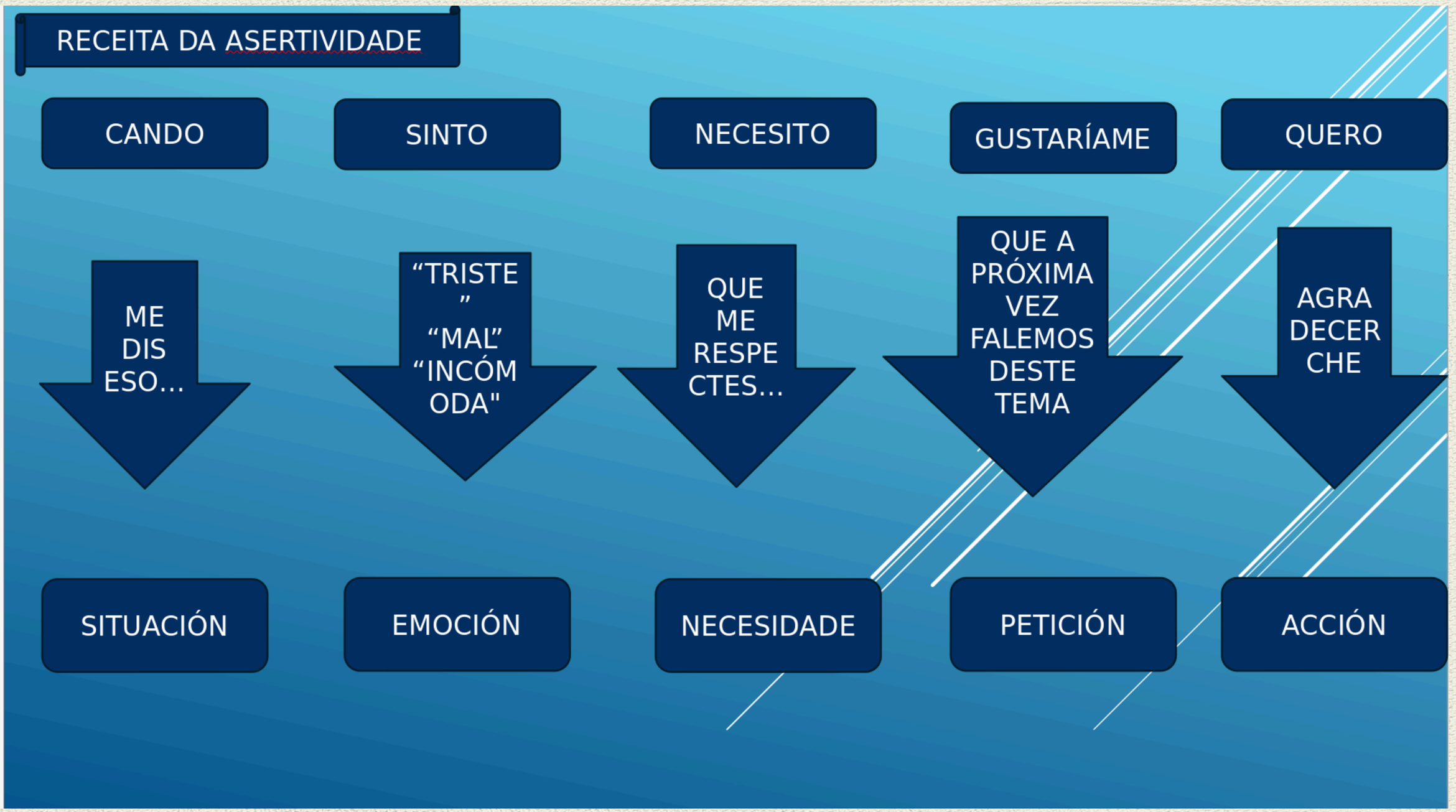
- **Fala en primeira persoa:** Usa frases como "**Eu sinto...**", "A min gustaríame..." ou "Dende o meu punto de vista...". Non sinala ao outro con acusacións ("Ti sempre fas...").
- **Sabe dicir "Non":** Pode rexeitar unha petición sen sentirse culpable e sen dar mil escusas. Di non de xeito claro e amable.
- **Expresa sentimentos (positivos e negativos):** Non garda as cousas ata explotar. Se algo lle molesta, dío no momento axeitado; se algo lle gusta, tamén o celebra.
- **Pide aclaracións:** Se non entende algo, pregunta en vez de presupoñer ou xulgar.

2. Comunicación Non Verbal (A linguaxe do corpo)

Unha persoa asertiva transmite seguridade a través do seu corpo:

- **Contacto visual directo:** Mira aos ollos, pero sen desafiar. Non baixa a mirada (pasividade) nin fixa a vista de xeito intimidante (agresividade).
- **Postura corporal aberta:** Mantense erguida pero relaxada. Os ombreiros non están tensos.
- **Ton de voz firme e pausado:** Non grita, pero tampouco fala tan baixiño que non se lle escoite. O seu ton é constante e seguro.

RECEITA ASERTIVA



COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BENESTAR

- Fixar objetivos adaptativos
- **Toma de decisións**
- Búsqueda de axuda e recursos.
- Cidadanía activa, cívica, responsable, crítica e comprometida.
- Contribuir ao benestar da comunidade
- Fluir

TENDO EN CONTA …

- Eu
- Grupo
- Escola

Familia

A TRAVÉS DE …

- Un traballo de crecemento persoal para desenvolver a competencia persoal. (INTELIXENCIA INTRAPERSOAL)

- Un traballo de relación en grupo para desenvolver a competencia social. (INTELIXENCIA INTERPERSOAL)

ADEMÁIS …

- Os recursos que empreguemos favorecerán as múltiples áreas do desenvolvemento do talento:
    - descubriremos potenciais ocultos.
    - creatividade

"As persoas que son capaces de desenvolver o seu potencial brillan".

(Ken Robinson).

PIRÁMIDE DE MANSLOW: necesidades humanas



Desenvolver o propio potencial

autoestima, reputación

Sentirse integrado/a

saúde, protección,…

respirar, comer,..

COMEZAMOS A DESEÑAR UN PLAN DE AULA

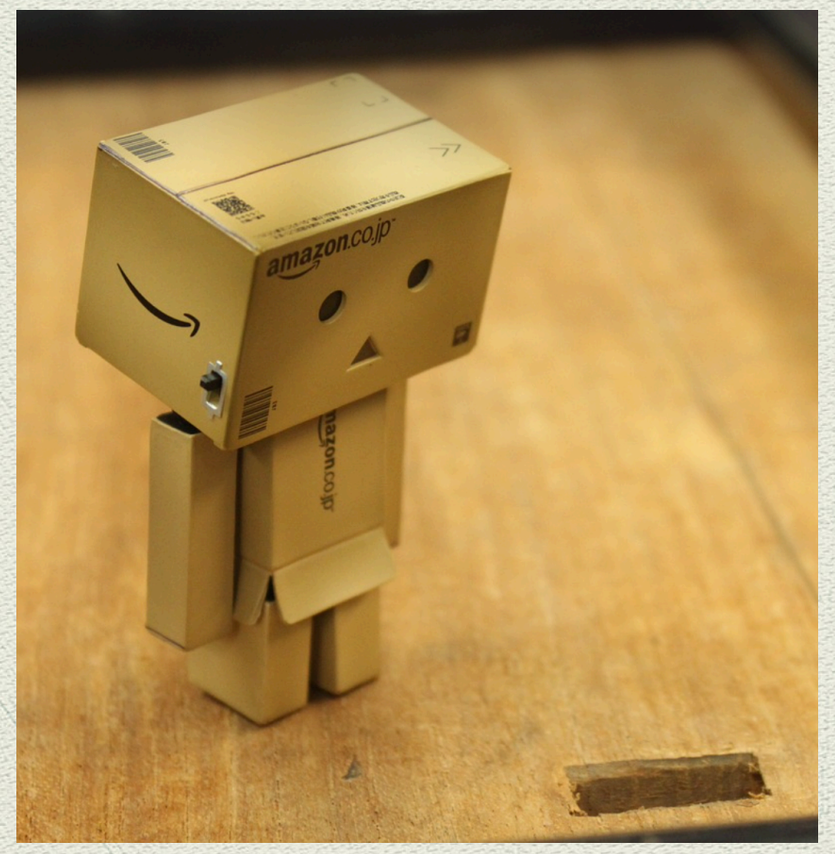
- Actividades ben diseñadas atendendo ao modelo de Bisquerra ou calquera outro axeitado:
  - Medimos as necesidades: sociograma, cuestionarios,rexistros,…
  - Deseñamos para estas necesidades atendendo ao modelo elexido.

Encaixar as actividades no curriculum ou ben de xeito transversal:

- sesión de valores, proxecto competencial…
- diferentes áreas.
- nivel de centro: celebracións, Día de…
- proxectos
- nos patios
- na nosa linguaxe…
- entre nós

CREAMOS UN BANCO DE RECURSOS

- Comunidades autónomas.
- Actividades de museos
- Páxinas web anglosaxonas
- ONGs
- Fundacións



MATERIAIS CONSELLERÍA

É una proposta de acompañamento:

- Tendo en conta experiencias, estudos, informes …
- Con pistas para reflexionar e transformar: o coidado do benestar emocional, a convivencia, as aprendizaxes e as redes de apoio
- Para chegar a todos e todas
- Desde os diferentes niveis de prevención sociocomunitaria.
- Con propostas de aula para todas as etapas
- Con posibilidade de formación, como construción conxunta de saber



COVID-19

GUÍA PARA O DESENVOLVEMENTO DO PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL



Dotar a comunidade educativa de **estratexias e recursos** que contribúan ao coidado do equilibrio e do benestar emocional dentro dunha contorna participativa, de comunicación e apoio.

XUNTA DE GALICIA

Guía para a abordaxe dos **problemas de conduta no ámbito educativo**



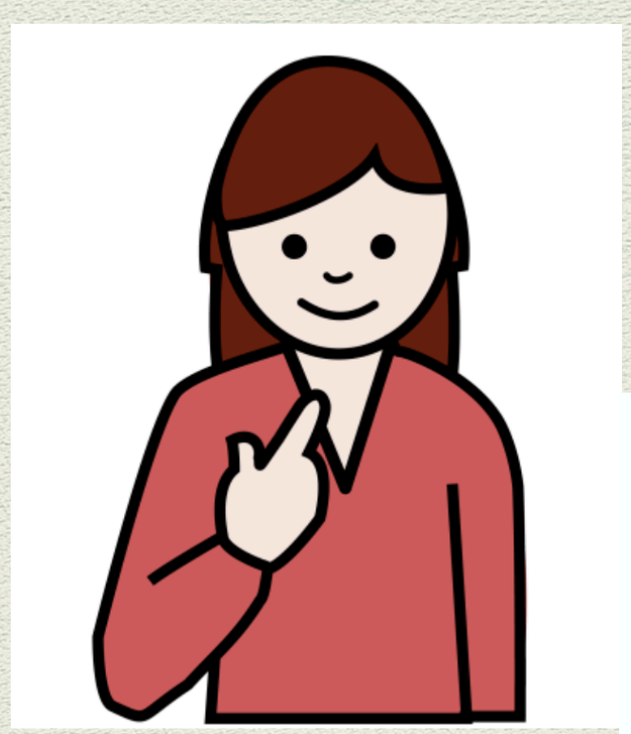
- 👉 O conflito como parte da vida e como oportunidade para aprender.
- 👉 A conduta como fenómeno complexo, multicausal e cun propósito comunicativo.
- 👉 Unha abordaxe necesariamente educativa e de acompañamento.

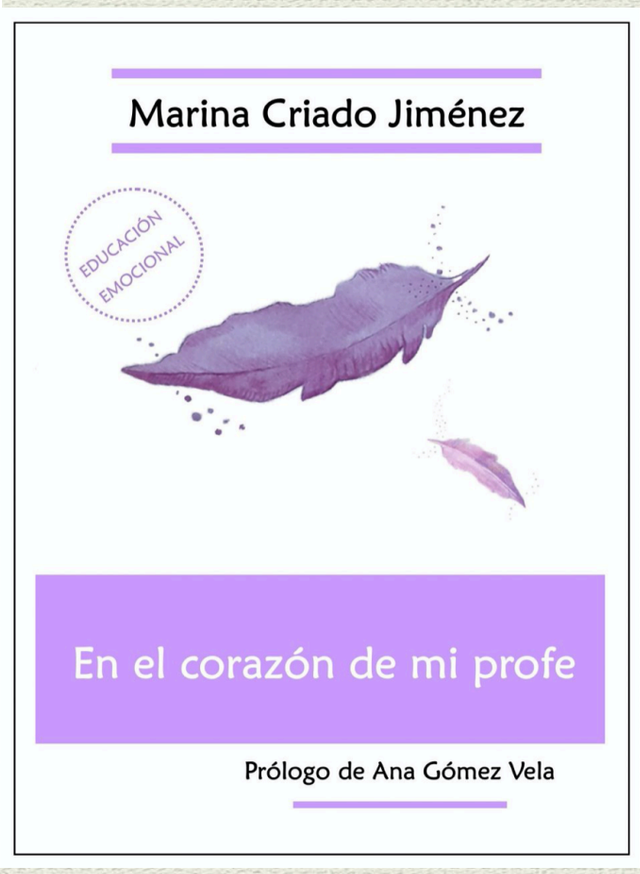
É ESENCIAL COMEZAR POR…

★ EU ★

e a miña xestión e regulación emocional

FORMACIÓN





Emocionalmente intelixentes

"Cando o profesorado adquire competencias emocionais está en mellores condicións para relacionarse positivamente e mellor co alumnado, co resto do profesorado e coas familias".

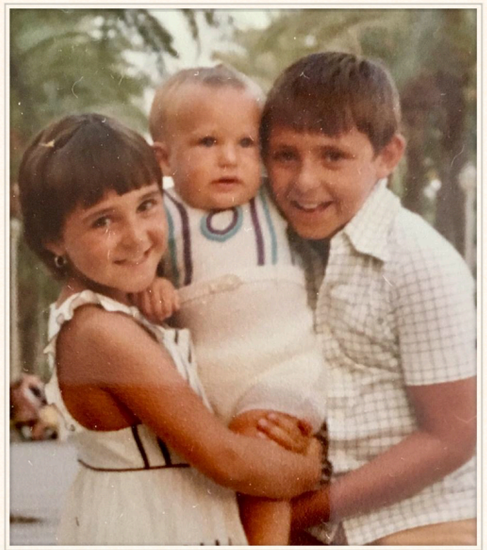
- Rafael Bisquerra

PROPOSTAS AULA

ANTES DE NADA….
Establecer
vencellos emocionais

PERSONAL DATA

- I have got two brothers
- I´m married
- I have got two daughters
- My birthday is on 1st of June



MY HOBBIES



TRAVELLING



PICKING MUSHROOMS

I DON'T LIKE

- cooking
- swimming
- speaking on the phone
- Maths

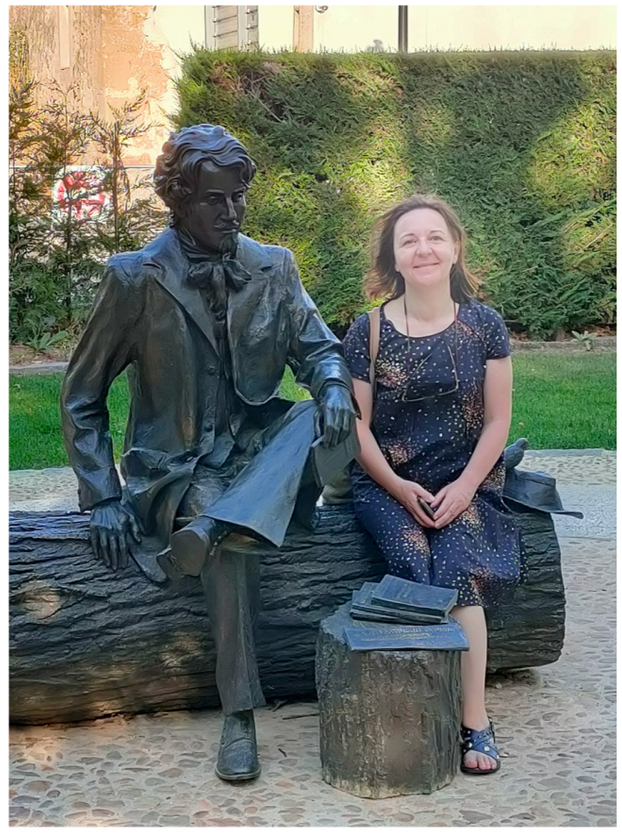


Voltamos do verán: vencellos duradeiros

SORIA



BÉCQUER



BEHIND YOU!!!



PROBANDO, PROBANDO..

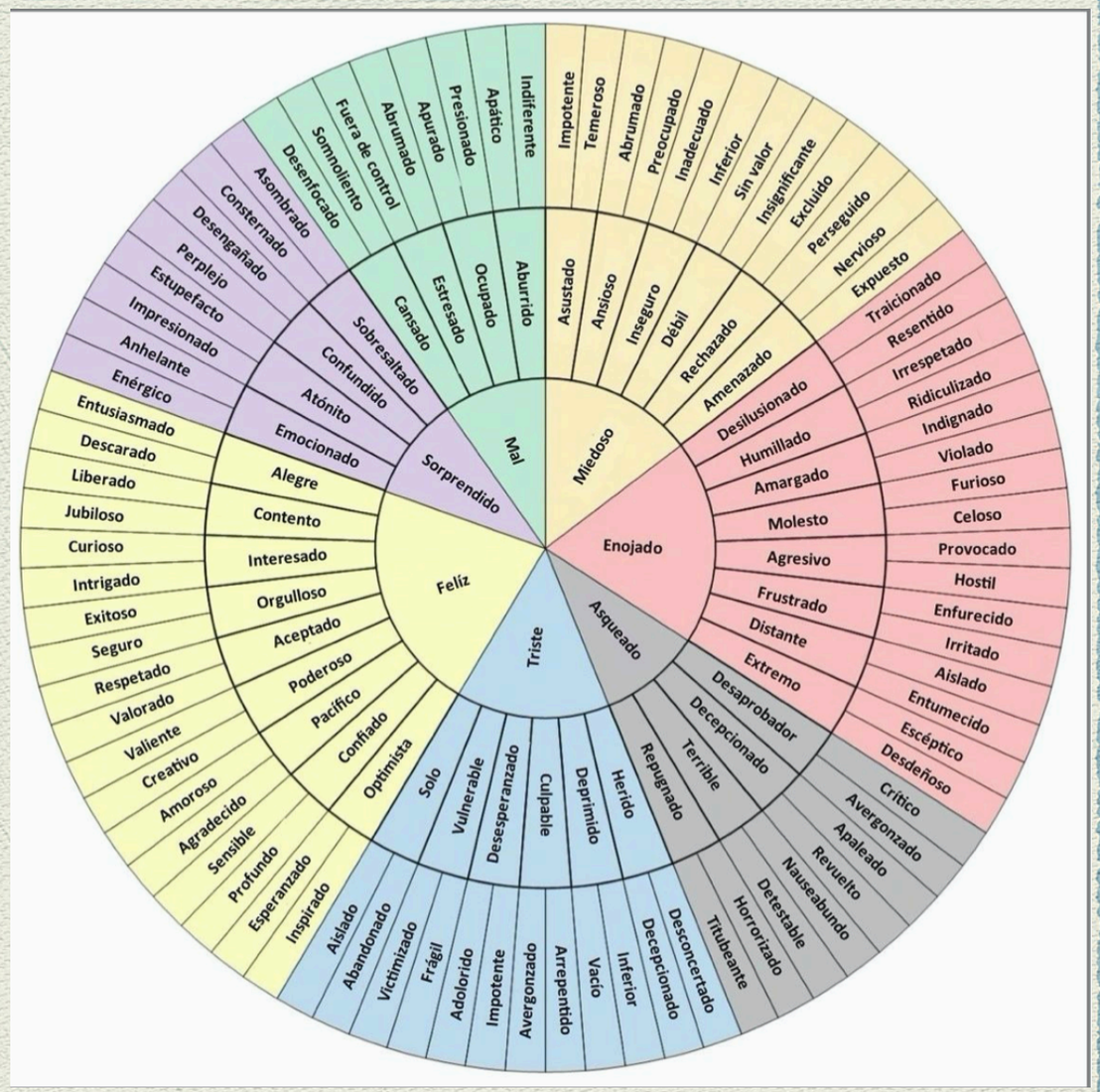
Cantas emocións es quen de escribir en tres minutos?



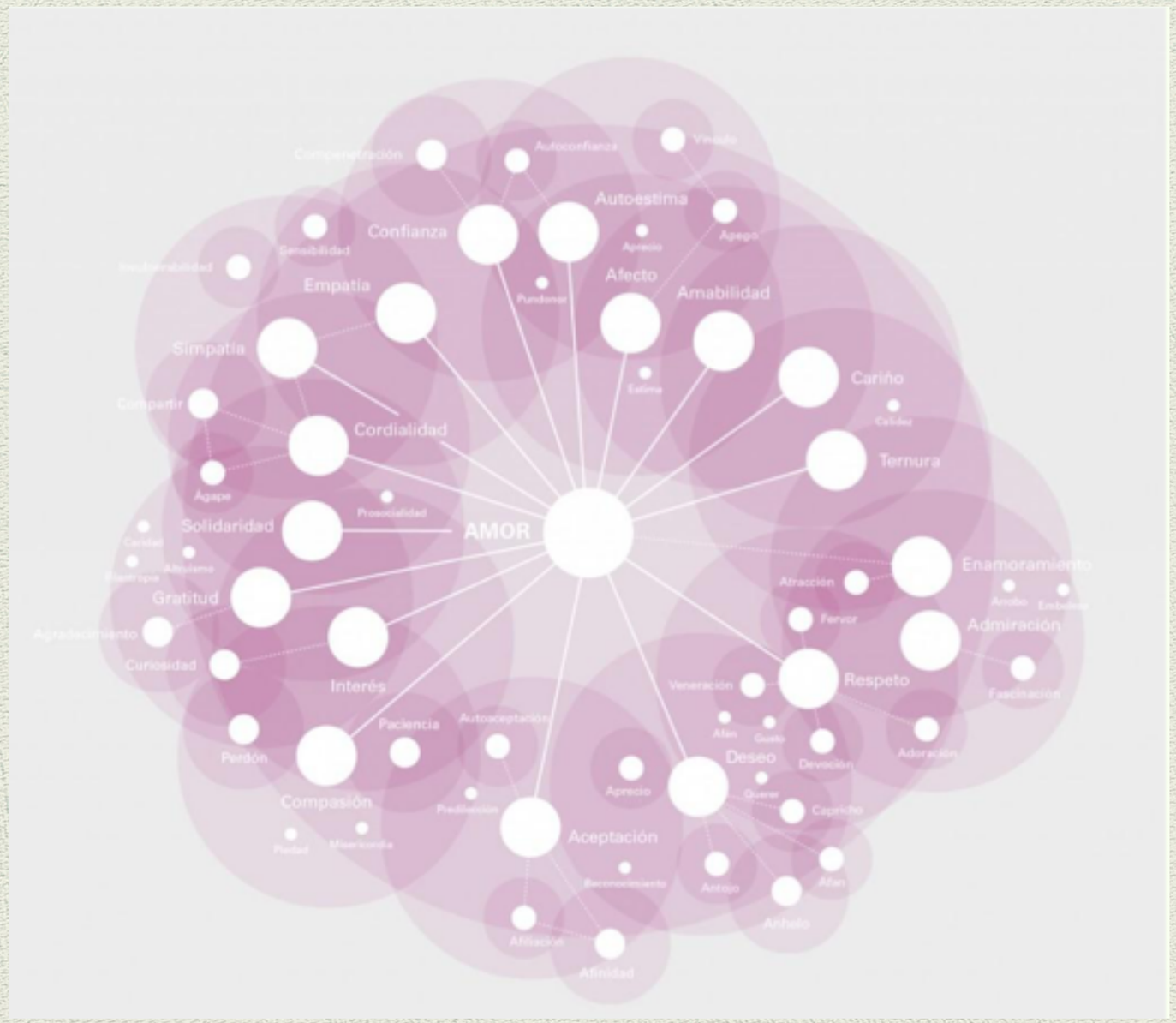
/www.freepik.es/vector-gratis/gente-moderna-haciendo-actividades-culturales_9427697.htm#fromView=search&page=1&position=20&uuid=39bd01c0-ee95-4c47-ae45-7f37dba8b525">Imagen de freepik

RUTINAS

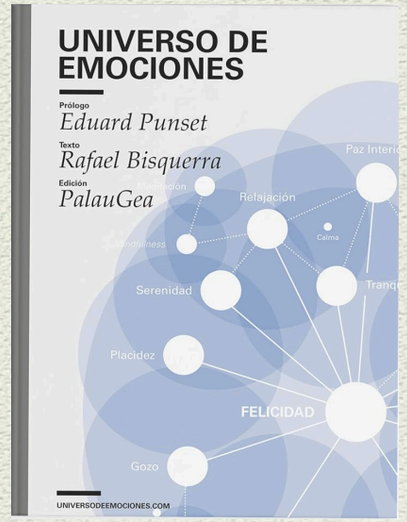
- Tempo na asamblea
  - Como nos sentimos? (reloxo emocional)
  - Ampliación de vocabulario emocional.
  - 1 palabra por semana (Emocionario e outros…)
  - Incorporar as actividades no curriculum.



ENRIQUECER O LÉXICO EMOCIONAL









Granulidade emocional

«…se puideses distinguir significados máis finos dentro de "Impresionante" e cincuenta tons para sentirse unha "Merda", o teu cerebro tería moitas máis opcións para predicir, categorizar e percibir a emoción, e contar cunha posibilidade para obter ferramentas con respostas máis flexibles e funcionais».

Dra. Lisa Feldman Barrett

COMO SER MÁIS COMPETENTE
"granulidad emocional"

- Ser máis consciente das miñas emocións
  - "Estou notando que …"
- Anotar as novas emocións
- Crear novas palabras
  - "El diccionario de los dolores oscuros"John Koenigs



video kenopsia https://www.youtube.com/watch?v=OzkLgLtVreg

DIXIT

Benestar emocional na aula

- **Pasaporte emocional:** Viaxe emocionante
- **Pasaporte emocional:** Crea o teu propio avatar

Os contidos DIXIT desenvolvidos no marco do Benestar emocional van dirixidos a profesorado e alumnado de secundaria de todas as materias.



Contidos EDIXGAL de benestar emocional na aula

https://eva.edu.xunta.gal/course/view.php?id=45402#section-1

PROPOSTAS EDIXGAL OURENSE





- Preocupación
- Angustia
- Medo
- Terror
- Pánico

Traballamos a autonomía emocional

medo

frustración

tristeza

MEDO

2.2 ACTIVIDADES DE ESCRITURA E ENVÍO AO FORO

Perigo real... ou non?

Situacións como a do vídeo que acabas de ver son moi comúns. Seguramente ti teñas sentido algo moi parecido en diferentes ocasións... Poderías explicar algún episodio no que te sentiches así? Enganábanche os teus sentidos ou estabas nunha situación de perigo real?

Explica a túa experiencia e compártea no foro:

Receita para vencer o medo

Para xestionar o medo da mellor forma posible pode resultarnos útil compartir as ferramentas que cada quen ten para afrontalo. Imos construír un receitario *anti* medo!

Propón unha maneira de evitar os pensamentos negativos e compártea no foro. Dámosche algúns exemplos de estratexias que podemos empregar:

1. Utilizar a imaxinación de maneira positiva.
2. Contarlle a alguén o teu medo.

TRISTEZA

RESCATANDO RECORDOS

Ledicia sacou fotos para conservar un recordo daquilo que era importante para ela. E ti, que quererías conservar?

Rechea esta habitación cos obxectos que son especiais para ti. Como os colocarías?

Descarga a habitación no formato que prefiras:

- PDF: poderás imprimir a imaxe para encher a habitación directamente en papel.
- Presentación: poderás empregar o editor do teu ordenador para encher a habitación.

Cando teñas lista a túa habitación, sube a túa aportación ao foro explicándonos porque salvarías as cousas que elixiches e con que están conectadas.



IRA

MEDITACIÓN GUIADA

3 – TRABALLO FINAL SOBRE A IRA

O MEU REFUXIO DE CALMA

A meditación pode axudarnos a xestionar emocións fortes como a ira. Tamén pode axudarnos ter un *lugar feliz* ou un *recuncho de calma* ao que desprazarnos mentalmente cando queremos calmarnos. Crea o teu!

1- Sal á rúa e busca un espazo no que sintas calma e tranquilidade.
2- Busca un sitio onde pararte a descansar nese espazo.
3- Fai unha foto ou un vídeo.
4- Cada vez que necesites recuperar a paz e a tranquilidade, observa esa foto ou mira ese vídeo. Transpórtate a ese lugar durante todo o tempo que precises para calmarte.

Se queres, podes compartir a túa foto ou vídeo coas túas compañeiras e compañeiros a través do foro.

ACTIVIDADE AVALIACIÓN

Como valorarías a experiencia?

de 1 a 5 estrelas

Sentícheste cómoda ou cómodo?

de 1 a 5 estrelas

Aprendiches novo vocabulario emocional?

de 1 a 5 estrelas

Sentes que podes xestionar mellor as túas emocións?

de 1 a 5 estrelas

INCORPORACIÓN DAS ACTIVIDADES NO CURRICULUM

CONVIVENCIA - COHESIÓN GRUPAL E BENESTAR
LITERATURA E EMOCIÓNS
ARTE E EMOCIÓNS

Actividades convivencia - cohesión grupal e benestar

Procurar un ambiente de

respecto e escoita

é esencial

- Calquera area pode contribuir.
- Podemos traballar desde un anuncio, unha imaxe, conto, fábula, cine, situación,..
- Creamos un espazo e un tempo para falar do que importa.
- Role plays, xogos,modelado, reforzo, explicación verbal…
- ESTRUCTURA:

ESCOITAR/ VER → DIALOGAR → FACER

ACTIVIDAD CONVIVENCIA E HABILIDADES SOCIAIS

- Traballando as interaccións sociais, resolución de conflitos
- Vemos un video: https://www.youtube.com/watch?v=MTMnVarBhjE



- Comentámolo video
- Falamos do sentido do humor e cómo a través do positivismo podemos darlle a volta a mensaxe.
- Xogo: paquete de caramelos en diferentes envolturas con mensaxes que hai que responder con humor.

Identificación emocional,afrontamento,prevención e resolución de conflitos,…

COHESIÓN GRUPAL- COMUNICACIÓN

Sois un grupo de astronautas que ha tenido un accidente con su nave espacial en la Luna y ha tenido que abandonarla. Tenéis que recorrer a pie una distancia de 300 Km hasta llegar a otra nave que os llevará a la Tierra. De todo el material que tenéis en la nave sólo habéis podido aprovechar 15 objetos (cuadro adjunto). Vuestra supervivencia depende de saber decidir y seleccionar los objetos más imprescindibles para el trayecto.

Tenéis que hacer una clasificación de los siguientes objetos de mayor a menor importancia, asignándoles números del 1 al 15. Pensad primero individualmente durante 10 minutos y luego lo ponéis en común en vuestro grupo usando la técnica de "lápices al centro". Una vez acordada la lista, consultad la que recomienda la N.A.S.A. y comprobad cuál de vuestras listas se acerca más, la individual o la colectiva.

Materiales	**Individual**	**Grupo**	**N.A.S.A.**
Caja de cerillas			
Comestible concentrado			
20 metros de soga de Nylon			
Tela de seda de paracaídas			
Calentador de alimentos			
Dos pistolas			
Caja de leche en polvo			
Dos botellas de oxígeno			
Mapa de la Luna			
Bote salvavidas			
Brújula			
25 litros de agua			
Bengalas			
Botiquín			
Una radio			

RESULTADO

Materiales	**N.A.S.A**
Caja de cerillas	15 / No hay oxígeno, poca utilidad
Comestible concentrado	4 / Necesida de alimentación diaria
20 metros de soga de Nylon	6 / Útil para arrastrar materiales o heridos
Tela de seda de paracaídas	8 / Para protegerse del sol
Calentador de alimentos	13 / Solo para ciertos alimentos
Dos pistolas	11/ Al dispraralas se puede tomar impulso y avanzar
Caja de leche en polvo	12/ Hay que mezclarla gastando agua
Dos botellas de oxígeno	1 / Necesarias para respirar
Mapa de la Luna	3 / orientación en el espacio
Bote salvavidas	9 / Puede servir para protegerse o para trasporte
Brújula	14 / Inútil por ausencia de campos magnéticos
25 litros de agua	2 / Más necesarios para supervivenvicia que el alimento
Bengalas	10 / Útiles para hacer señales de socorro
Botiquín	7/ Para posibles accidentes
Una radio	5/ Para contactar con la nave

Gestión de la frustración, asertividad, escucha empática….

OUTRA POSIBILIDADE…
Baúis con dilemas

- Dentro escribimos diferentes tarxetas con opcións:
  - coidar persoas
  - producción ecolóxica de patacas
  - axudar a resolver conflitos
  - participar en limpeza de praias…



En grupo, ordear estas opcións según prioridades,…

Conciencia emocional, empatía, asertividade, toma de decisións

DILEMAS MORAIS

O cristal roto

Rompeu un cristal na clase debido ao mal comportamento dun alumno/a. O profesor/a preguntou quen fora, e engadiu que, se non sae o ou a culpáble, toda a clase deberá pagar a súa reparación. Así mesmo, asegurou que recibirían outros castigos. Un grupo de alumnas e alumnos está ao tanto de quen foi, pero decidiron non dicir nada, porque se trata do seu amigo ou amiga e non queren ser vistos como chivatos ou traidores. Ademais queren evitar os problemas ou inconvenientes que lles suporía o feito de recoñecer quen foi o ou a responsable.

PREGUNTAS

- Que debe facer o protagonista?
- Por que escolliches esa opción?
- Que é o máis importante desta situación?
- Identifica os valores.
- Traballa a empatía poñéndote no papel de cada personaxe.
- O que importa é a reflexión e a argumentación.
- Vincular la situación a la vida real.

Conciencia emocional, empatía, asertividade, toma de decisións

BenestarEmocional

A CESTA MÁXICA

Contidos: Empatía, identificación emocional, comunicación expresiva, actitude positiva, habilidades sociais básicas, asertividade.

Sesións: **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.

Técnicas: Asemblea, chuvia de ideas.

Recursos: Unha cesta, material de escritura e debuxo, encerado.

Agrupamentos: Gran grupo.

Introdución: O uso axeitado da linguaxe positiva inflúe na actitude e no xeito de afrontar as experiencias. As palabras positivas xeran emocións que nos axudan a comunicarnos mellorando así as nosas relacións coas demais persoas e con nós, favorecendo que nos sintamos mellor. Esta proposta pretende dar a coñecer a importancia do uso da linguaxe positiva acompañada de actitudes positivas.

Desenvolvemento: Construiremos a cesta máxica con frases positivas e motivadoras para ter á man en caso de necesidade. Se nalgún momento queremos expresar algo e non atopamos a expresión que nos agrade acudiremos á cesta máxica para ver se atopamos aí a frase que nos anime.

Daremos comezo á proposta escribindo no encerado varias frases do tipo:

- "Nunca vou conseguir facer isto, paso"
- "Es moi vago"
- "Con este grupo é imposible facer algo bo"
- "Así non vai funcionar"
- "Non entendo nada"
- "Nunca serás ninguén como sigas así"

BenestarEmocional

A CESTA MÁXICA

Para encher ben a cesta deberiamos engadir todas as frases deste tipo que se nos ocorran ou que escoitamos asiduamente e nos gustaría cambiar. Unha vez completada a listaxe, o alumnado terá uns minutos para ir cambiándoas a unha linguaxe positiva. Deberán ser capaces de expresar as emocións negativas dunha forma máis asertiva.

Antes de dar comezo, lembraremos a importancia de respectar todas as expresións que se nos ocorran e que anotaremos nunha folla ou no encerado.

Logo de termos cambiadas, á linguaxe positiva, algunhas frases analizaremos as propostas e faremos unha reflexión das novas expresións. Pasados uns minutos propoñerémoslle ao alumnado que completen toda a listaxe de frases a carón das anteriores.

As frases acompañadas das novas expresións conformarán a nosa cesta máxica que nos quedará na aula como recurso para empregar en momentos nos que non saibamos como afrontar algunha expresión.

No caso de que non se lles ocorran expresións positivas ou asertivas para as frases propostas deixamos estes exemplos como guía:

- "Deberías traballar máis, pois podes facelo"
- "Paréceme unha tarefa complexa pero vou intentalo"
- "Como grupo, debemos reflexionar que está pasando para intentar mellorar"
- "Temos que intentalo de novo"
- "Non entendín moi ben o que se explicou"
- "Tes que cambiar a actitude e conseguirás os teus propósitos"

Afondamento: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Difusión ou dinamización da cesta máxica ao resto de clases e ao departamento de orientación para ir completándoa e enriquecéndoa na procura da mellora do uso da linguaxe e da comunicación no centro.

LINGUAXE POSITIVA

PALABRAS HABITADAS	PALABRAS KILLER
Hoxe pode ser un gran día	Outro día máis
Vou dalo todo	Hai que aguantar
Bo día, que tal estades?	Calade, xa
Hoxe temos moitas cousas interesantes	Abride o caderno e copiade
Aquí hai un erro e aquí está ben.	Está mal, repíteo
Grazas	Xa era hora

Castellanos, L. (2017). Educar en lenguaje positivo: El poder de las palabras habitadas. Barcelona: Paidós Educación.

ADIVIÑA QUEN …

BenestarEmocional

ANEXO 8.1: ADIVIÑA QUEN

COR FAVORITA _____

MÚSICA FAVORITA _____

DEPORTE FAVORITO _____

ENCÁNTAME _____

NON SOPORTO _____

UNHA VEZ _____

SON _____



Autoestima, regulación das emocións, respecto, resiliencia, actitude posiva

DEBUXO - DITADO

- Como te sentías cando tiñas que debuxar sen poder preguntar? Sentías ganas de facer o debuxo? Percibías dificultades? Cales?
- Como se sentía o que ditaba o debuxo? Sentía a necesidade de corroborar se o que explicaba entendíase?
- Que cambio notaches cando polo menos podías facer preguntas de SI ou NON? Quen ditaba, alcanzáballe dar respostas de SI ou NON, ou sentía a necesidade de falar máis?
- Que cambios notaches cando puideches manter unha comunicación sen límites? Que reflexión podes facer dunha comunicación unidireccional e bidireccional? Algunha é mellor que outra ou depende da circunstancia? Pódense dar ambas as nunha mesma interacción?

Escucha activa, gestión de la frustración, autocontrol,..

ACTIVIDADE EDUBENESTAR
PECHANDO OS OLLOS

🔍 **Introdución:** A gratitude e a admiración non son só emocións que te fan sentir ben, senón que che permiten vivir dun xeito máis pleno e saudable.

Durante os días que estivemos distanciados fomos testemuñas de feitos admirables realizados por xente da nosa contorna e convén amosar a nosa gratitude e admiración por todo isto.

🧊 **Desenvolvemento:** Formaremos un círculo onde sentará o alumnado. Pedirémoslles que pechen os ollos para concentrarse na música (música tranquila preferiblemente sen letra para que non se concentren máis que na voz da persoa docente). O profesorado relatará isto con voz tranquila e pausada:

"Pensa nunha persoa á que admires ou algún acontecemento que chamase a túa atención. Identifica quen é, por que o admiras, que poderías aprender desa persoa e como poderías dicirllo. Pensa nisto durante uns segundos e unha vez que remates de identificar a persoa, persoas e feitos, abre os ollos e agarda a que o resto dos compañeiros e compañeiras tamén abran os ollos. Non te esquezas da persoa ou feito na que pensaches".

Posteriormente faremos entrega ao alumnado dunhas tarxetas (**Anexo 7**) nas que xa se lea "A persoa que máis admiro é..." ou ben "Quero agradecer..." dependendo do sentimento que experimentaron durante a reflexión.

Completarán a tarxeta co nome da persoa ou feito e as causas da súa admiración ou gratitude. Ao rematar indicaráselles que deben entregar esa tarxeta ao seu destinatario, se é posible, nas próximas 24 horas, se o destinatario non é unha persoa física publicarase no blog do centro ou a través das redes sociais (a ser posible, tamén se enviará unha foto da tarxeta).

Empatía, toma de conciencia das propias emocións, escoita activa, comportamento prosocial e cooperación, expresión de emocións, fluír.



A PERSONA QUE MÁIS ADMIRO É

_____

PORQUE _____

_____

_____

ASINADO POR _____

_____

DATA _____



GRAZAS POLO QUE FIXECHES POR MIN

PARABÉNS PARA _____

_____

POR _____

_____

ASINADO POR _____

_____

DATA _____

PARA QUE MÁIS PODEMOLO EMPREGAR?

EXPERIENCIA MOI EMPÁTICA
INDEFENSIÓN APRENDIDA

BOLO	SILLA
SACO	BOTÓN
MORA	MORA



PENSAMENTO LATERAL

“Un home camiña cara a un bar. Entra e pídelle ao camareiro un vaso de auga. O camareiro saca unha pistola e apúntalle. Entón o home dálle as grazas e vaise do bar. Por que?”

“Un home vive no décimo andar dun edificio. Todos os días baixa no ascensor ata a planta baixa para ir traballar. Cando volve, sobe no ascensor ata o sétimo andar e despois sube as escaleiras ata o décimo. Porén, os días de choiva sobe directamente ata o décimo. El odia camiñar, por que o fai?"

Autorregulación, tolerancia a la frustración, escucha activa,…

OUTRO EXPERIMENTO



autoestima, autoimagen, autoconcepto,

UN ESCUDO…..



Unha chea de bos desexos

- Implicar ás familias na expresión de desexos positivos.
- Enviar un debuxo da mascota á casa e as familias escribirán un bo desexo para o curso.
- Exposición na aula.



LECTURA PARA DAR IDEAS



ENTRENAMOS …

- Un recordo agradable
- Unha persoa, lugar ou momento que me fai feliz
- Un soño ou desexo para o futuro

autoconocimiento, regulación emocional



https://theburninghouse.com

UN DESAFÍO....

O Desafío da Torre de Espaguetes

O obxectivo desta actividade é ver que equipo pode usar os materiais proporcionados para construír a **torre máis alta** nun período de tempo de **30 minutos**. O equipo debe construír a torre de xeito que poida sosterse por si soa, sen ningún tipo de apoio!

O grupo que constrúa a torre independente máis alta gaña a competición. Quen coordina deberá entregar a cada equipo: **20 paus de espaguetes crus, 1 rolo de cinta adhesiva, 1 metro de corda, 1 nube e 1 tesoiras.**

As Regras

- Os espaguetes, a corda e a cinta adhesiva **pódense romper**.
- A medida tomarase desde a base da torre ata a parte superior.
- As persoas terán que usar un período de **planificación de 5 minutos** para esbozar un plano do seu deseño.
- Os equipos terán **25 minutos** para construír a súa torre.

autorregulación, tolerancia a la frustración, asertividad,escucha activa

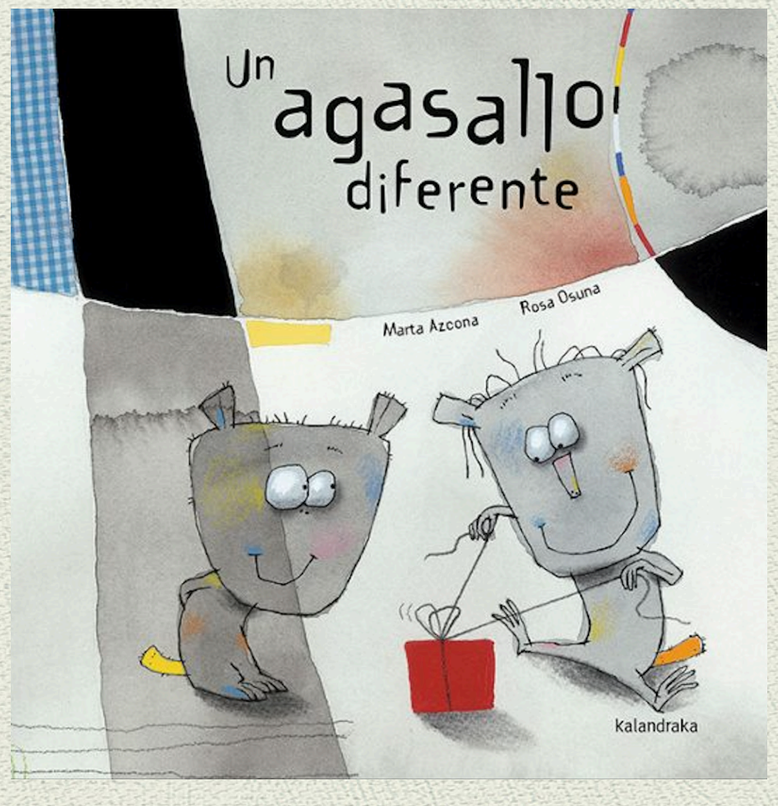
LITERATURA

- Favorecer o diálogo.
- Reflexionar sobre conductas.
- Valorar las soluciones para resolver conflictos.
- Buscar outras alternativas → creatividade
- Valorar accións e consecuencias.

COMO TRABALLAMOS A TRAVÉS DOS CONTOS

- Técnicas de Gianni Rodari
    - Binomio fantástico: luz / zapato. - crema / cueva
    - ¿Qué pasaría si...?
    - Construción de adiviñas
    - Confundir historias
    - Recorte de periódicos e construir outros titulares disparatados
- Ir avanzando na lectura e practicar diálogos, fomentar interaccións, falar dos sentimentos,..
- Algunha actividade creativa plástica, un xogo,…
- Unha representación, a chegada dunha carta…(crear sorpresa)
- Unha dinámica motivadora…
- Dramatizacións
- Lecturas interniveis

LIBROS EMOCIONANTES



1- ESTE CUENTO TRATA DE ….

Variables que se trabajan: creatividad, interacción social.

Recursos: cuento

Agrupamiento: asamblea

Comenzamos la actividad presentando el cuento pero tapando el título. Mostramos la portada y la contraportada y activamos la imaginación con preguntas del tipo:

- ¿Qué ves?
- ¿Quienes crees que son esos personajes? ¿Cuántos personajes diferentes puedes contar?
- ¿Qué están haciendo? ¿Dónde están?
- ¿Qué crees que va a a pasar en este cuento?
- ¿A qué huele en esta historia? ¿ A qué sabe?
- ¿Qué título le pondrías al cuento?



DURANTE A LECTURA

3- Y COMIERON PERDICES

(Páginas de la merienda)

Variables que se trabajan: identificación/expresión emocional, empatía, toma de decisiones, autoafirmación.

Recurso: cuento, pizarra

Agrupamiento: asamblea, pequeños grupos

Marcel y Tristán siguen felices disfrutando de la fiesta y ahora toca la mejor parte, compartir la merienda. Esta consiste en té y pastelitos de crema y para no mancharse eligen taparse con el trozo de tela. Si te fijas bien en las ilustraciones, verás que hay otros dos personajes más que no se mencionan, ¿ quienes son?¿ ves a alguno fuera de la casa? ¿qué hace? ¿ está invitado a la fiesta? ¿cómo te sentirías si tu estuvieras en su lugar? ¿qué ha podido pasar?.

Vamos a realizar un juego y nos organizaremos en pequeños grupos de 6 mas o menos. Se trata de ponernos en círculo, agarrarnos de las manos, danzar en círculo dando vueltas y cantando:

En el Arca de Noé caben todos, caben todos En el Arca de Noé
caben todos menos tú.

Cuando digamos tú, hay que señalar a un compañero/a al azar y el que sea el más señalado es expulsado. Los dos últimos tendrán que descalificar al contrincante haciéndole perder el equilibrio a la pata coja.

Una vez acabado el juego comentaremos cómo nos hemos sentido al eliminar a los compañeros/as y al ser eliminados/as.

DESPOIS DA LECTURA

1- MASCOTAS SOÑADAS

Variables que se trabajan:Identificación/expresión emocional y creatividad

Recurso: material de dibujo, folio

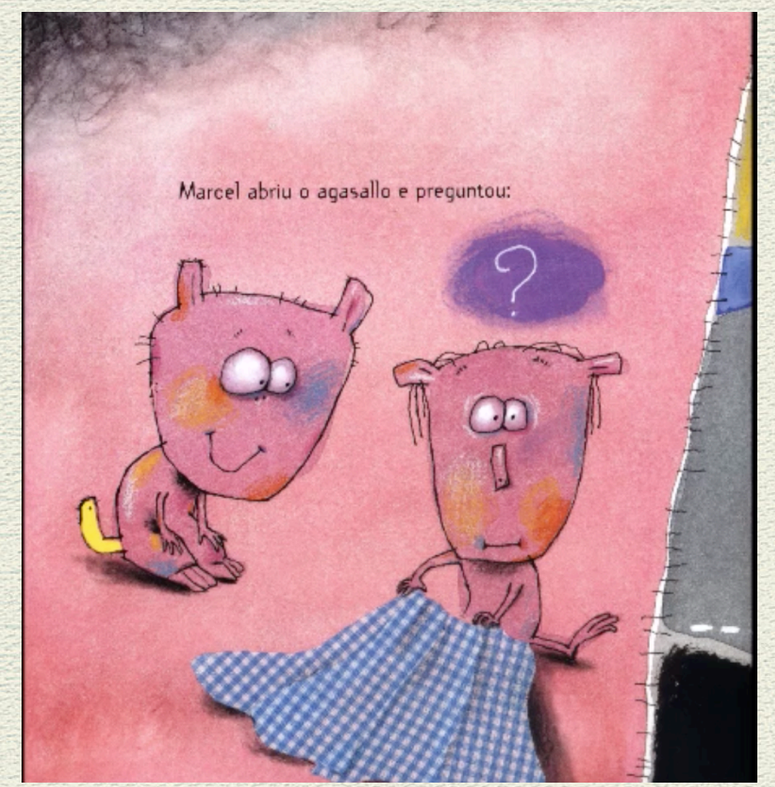
Agrupamiento: asamblea, trabajo individual.

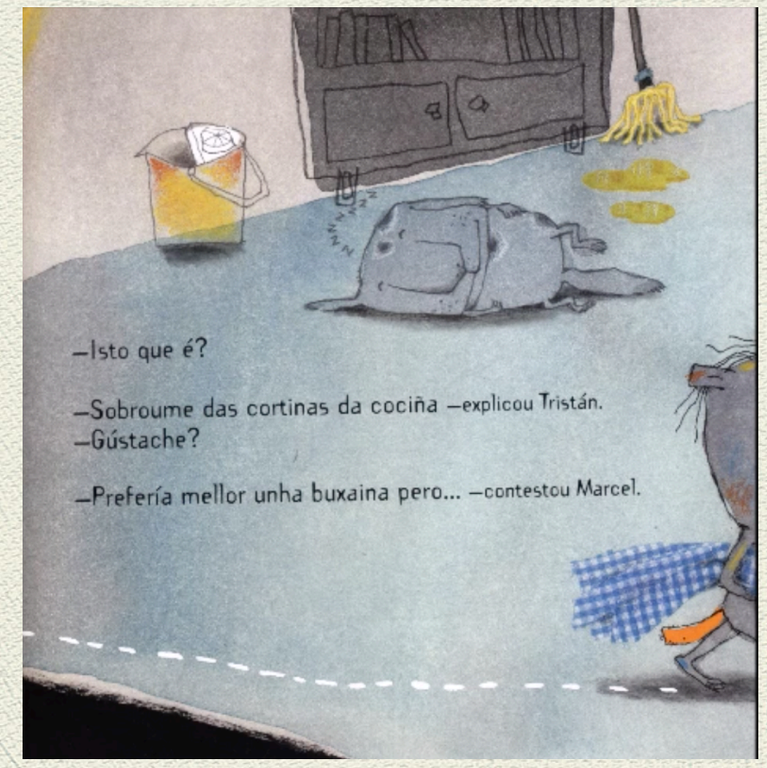
Nuestros amigos tienen una mascota que les persigue a todas partes compartiendo con ellos todas las experiencias del paseo. Las mascotas son animales que nos acompañan en nuestra vida y merecen ser bien tratadas y queridas porque son seres vivos dignos de respeto y cuidados.

Vamos a crear nuestras propias mascotas con diferentes partes de animales. Les pondremos un nombre original y realizaremos el dibujo. Después contaremos a los demás cómo es y qué podemos hacer con él.

2- PREFERIRÍA....
(segunda páxina cando se desvela o contido do agasallo)

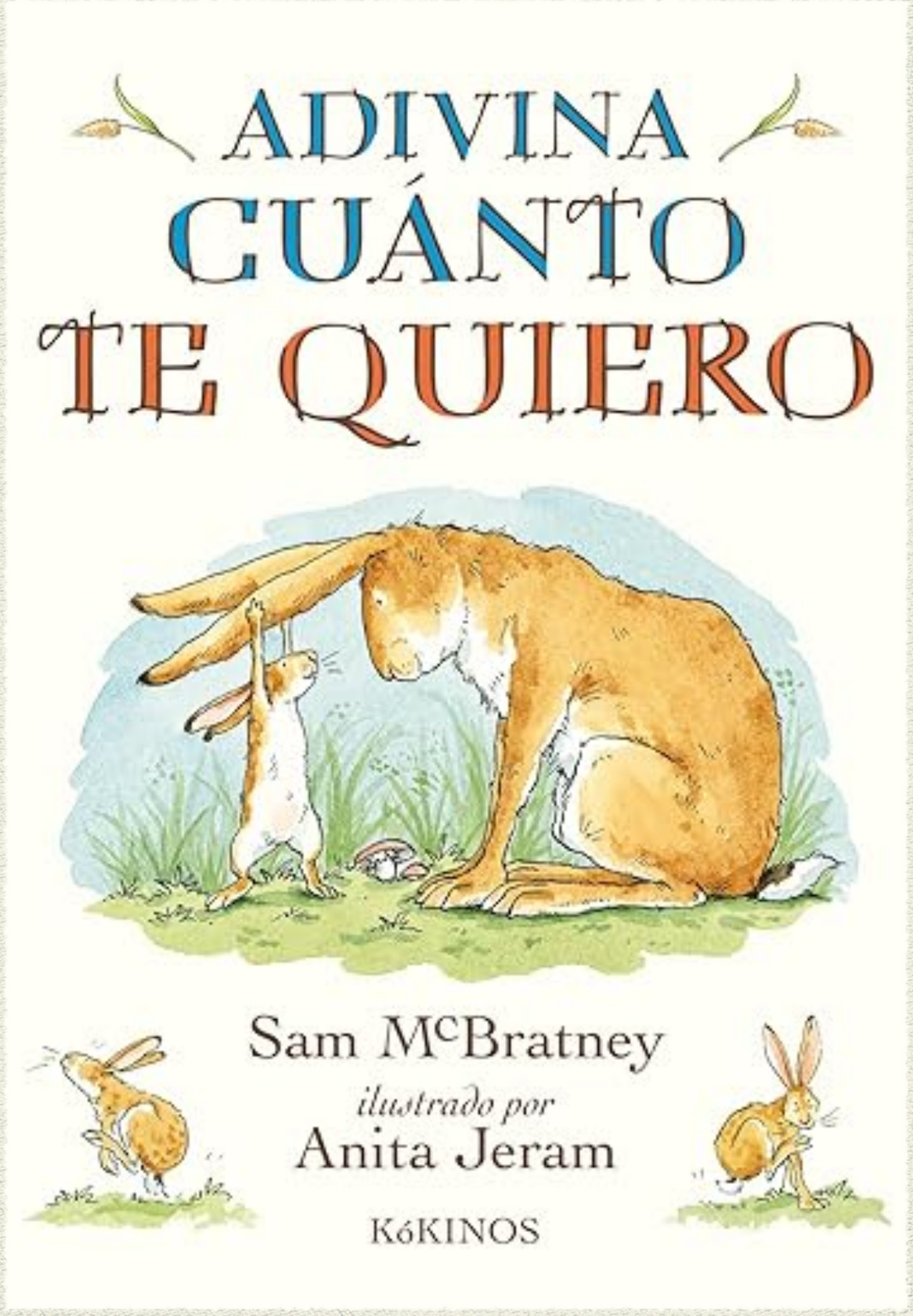
Variables que se traballan: **identificación/expresión emocional,empatía, toma de decisións, autoafirmación, escoita activa.**
Recurso: conto.
Agrupamento: asemblea, traballo por parellas.
Tristán regala a Marcel un anaco de tea,
- Como crees que sente Marcel? E Tristán?
- Como sentirías se che regalasen algo que non che gusta?
- Que cres que hai que facer cando che regalan algo que non che gusta?
- Que che parece a resposta de Marcel?.
Imos enumerar unha lista de cousas que nos custa facer, por exemplo, recoller a miña habitación, facer os deberes, levantarme cedo,..Para iso, sentarémonos por parellas e comentaremos co compañeiro nosas listas. Ao acabar, as parellas sairán ao centro da clase e terán que lembrar que cousas non lle gustan ao seu compañeiro/a parafraseando a súa lista e poñendo en práctica a escoita activa. A mestra/e tomará nota dos resultados e ao final comentarase cales son as cousas que menos nos gusta facer e por que.





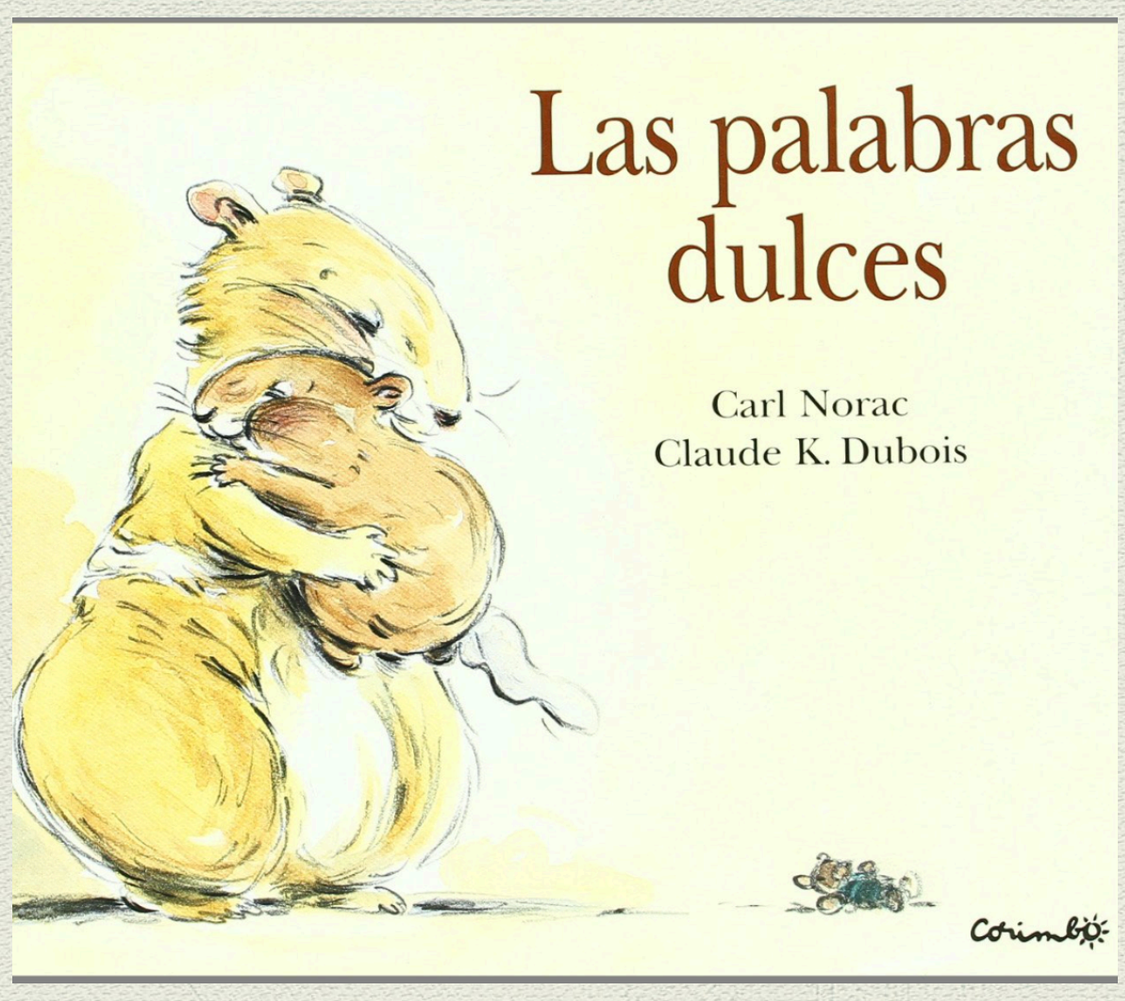
CONCIENCIA EMOCIONAL

- *Despois de ler, expresar o que cadaquen sinte polo seu pai, nai,...*
- *Elaborar corazóns e escribir dentro o que sentimos, ou debuxar...*
- *Levar o corazón para casa.*



Unha cesta doce

- Deixar frases positivas para cando precisamos cariño



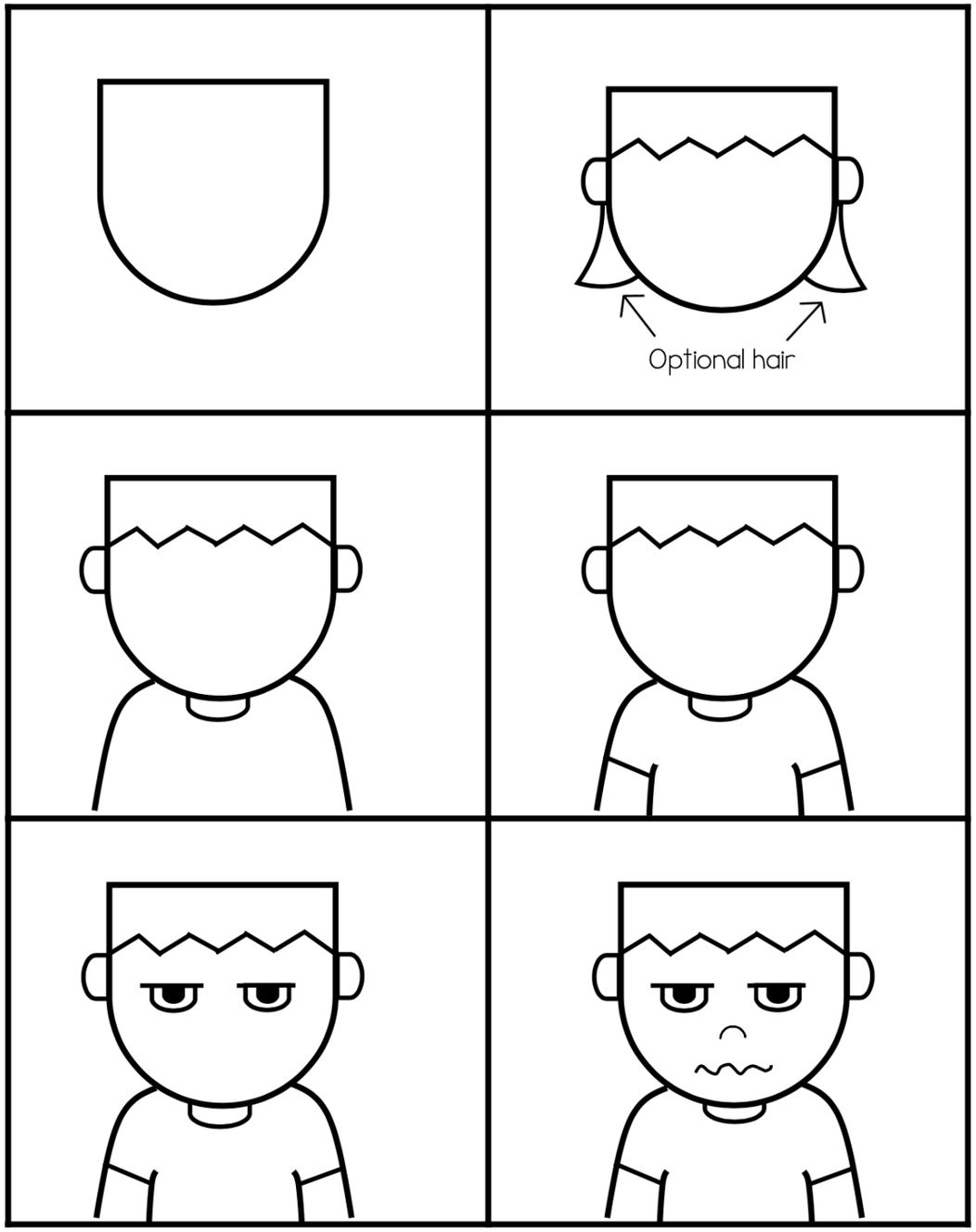
Máis actividades

- Crear minimundos das lecturas
- Actividade creativa : bote de sales relacionadas cos recordos.
- Facer unha pista de obstáculos e xogar cos ollos tapados . Antes falar, por exemplo, da natureza e a basuraleza.(ecoloxía)

I feel cranky when _____

_____

_____



©Mrs. Thompson's Treasures

https://www.youtube.com/watch?v=oX5EkvRB3N0

VALORACIÓN DA LECTURA



- Emocións sentidas
- Opinión sobre o libro (muy curta)
- Recomendaríalle este libro a …

KNOLLING LITERARIO



UN POUCO MÁIS ALÓ…



- 10 liñas diante do espello : describir como son en todas as miñas facetas.

O espello psiqué, Morisot

ARTE E LITERATURA

Escultura instantánea



MI UNIVERSO

Una reflexión sobre el confinamiento profesional. Estoy llena de demasiadas cajitas donde se guardan elementos olvidados y que aparecen de vez en cuando pero que no se guardan bien.
El color ayuda a dar alegría a los días grises.
El dibujo y la creatividad, vía de escape.

Basada en la actividad escultura instantánea

UN M2

Falar durante 3 minutos sobre o que representan as cousas que conforman o meu m2

Presentar diante da clase entre 5 e 10 obxectos e explicar a razón da escolla



CASA DAS PALABRAS

- **Pescudar os misterios da linguaxe a través de textos e poemas.**

1. Palabras que voan: Son palabras lixeiras, que nos fan soñar ou que teñen sons abertos: voar, bolboreta, luar, alento, estrela, brancura.

2. Palabras que bican : Son palabras doces, que acollen e soan suaves ao pronuncialas: agarimo, bico, amizade, mel, orballo.

3. Palabras que morden: *Exemplos:* ferida, cardo, berro, curruncho, espiña, trono.

4. Palabras que... Podes engadir unha cuarta caixa como:

- **Palabras que rin:** gargallada, festa, paspallás.
- Palabras que **arrecenden**: *festa, lavanda, mar, pan.*

- **DIÁLOGO/ ESCOITA:** . O alumnado debe adiviñar por que esa palabra "voa" ou "morde" só polo seu son ou significado.
- **PRODUTO FINAL**: Unha vez chea a caixa, sácanse ao chou dúas palabras de cada categoría. O grupo debe escribir un micro-poema ou unha frase que as una.

PROPOSTA DE MODIFICACIÓN DA REALIDADE

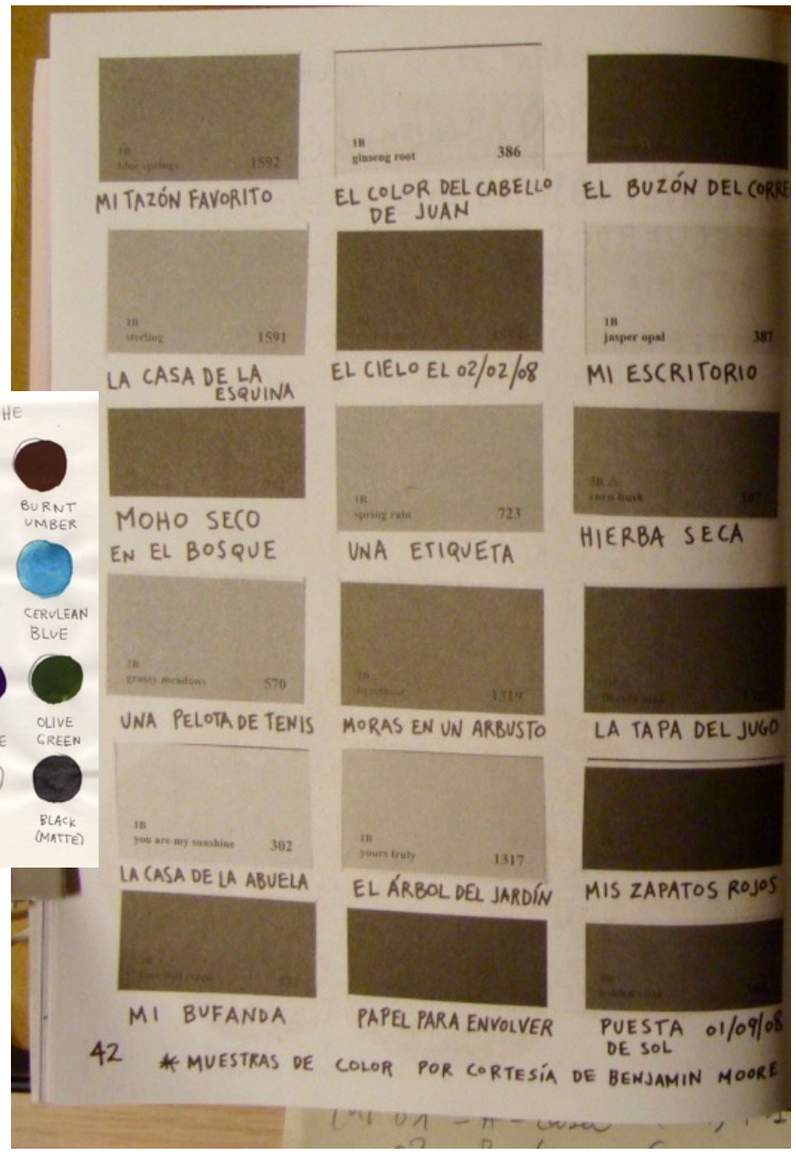




Actividade de Cristina Trigo

INTERVENCIÓN NO ESPAZO.
ESCRIBIR HISTORIA, ATREVERSE A CREAR E COMUNICAR





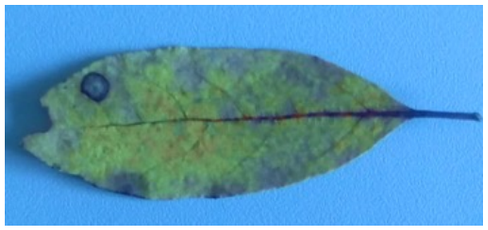
O teu catálogo persoal de Cores

De qué color son os teus soños, os recordos, as emocións dun día, a taza na que che gusta tomar o café, a froita que che refresca, a bufanda preferida, a herba mollada, a túa casa, o teu cabelo, os ollos das persoas que queres, a cor da amizade…

Busca en revistas, libros, tecidos, internet… cores e fai o teu propio catálogo. Recorta pedaciños de cor en revistas ou papeis / saca fotos das cores / mesmo podes pintalas ou descargalas de internet).

Anota data na que atopaches a cor e a experiencia ou recordo co que se asocia.

Actividade de Cristina Trigo

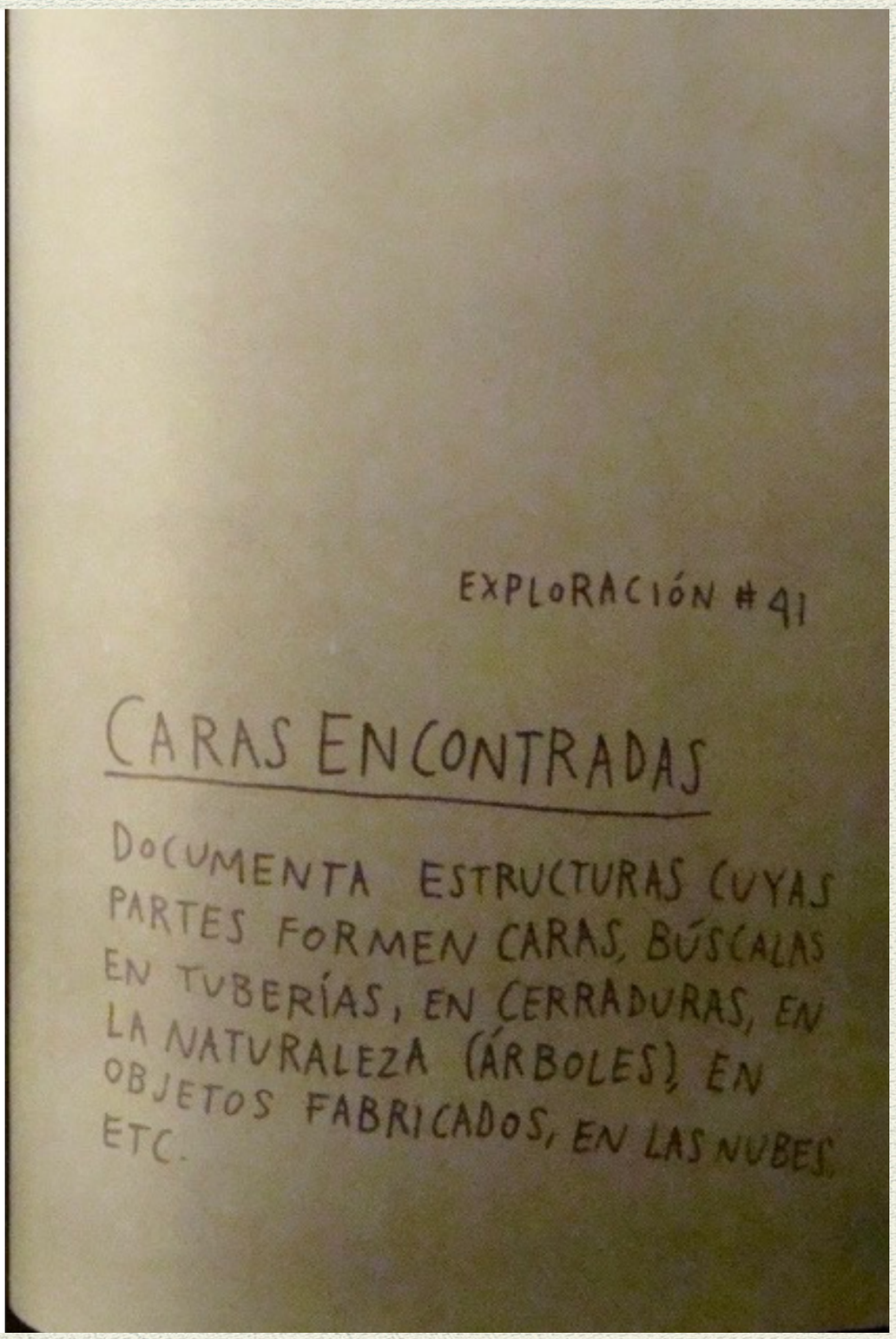












Actividade de Cristina Trigo

UNHA CARA, UNHA EMOCIÓN

- Pegar fotos de diferentes caras ou ben que o alumnado traia caras recortadas de revistas.

- Intentar unir esas caras co vocabulario do *Emocionario.* (identificación emocional)

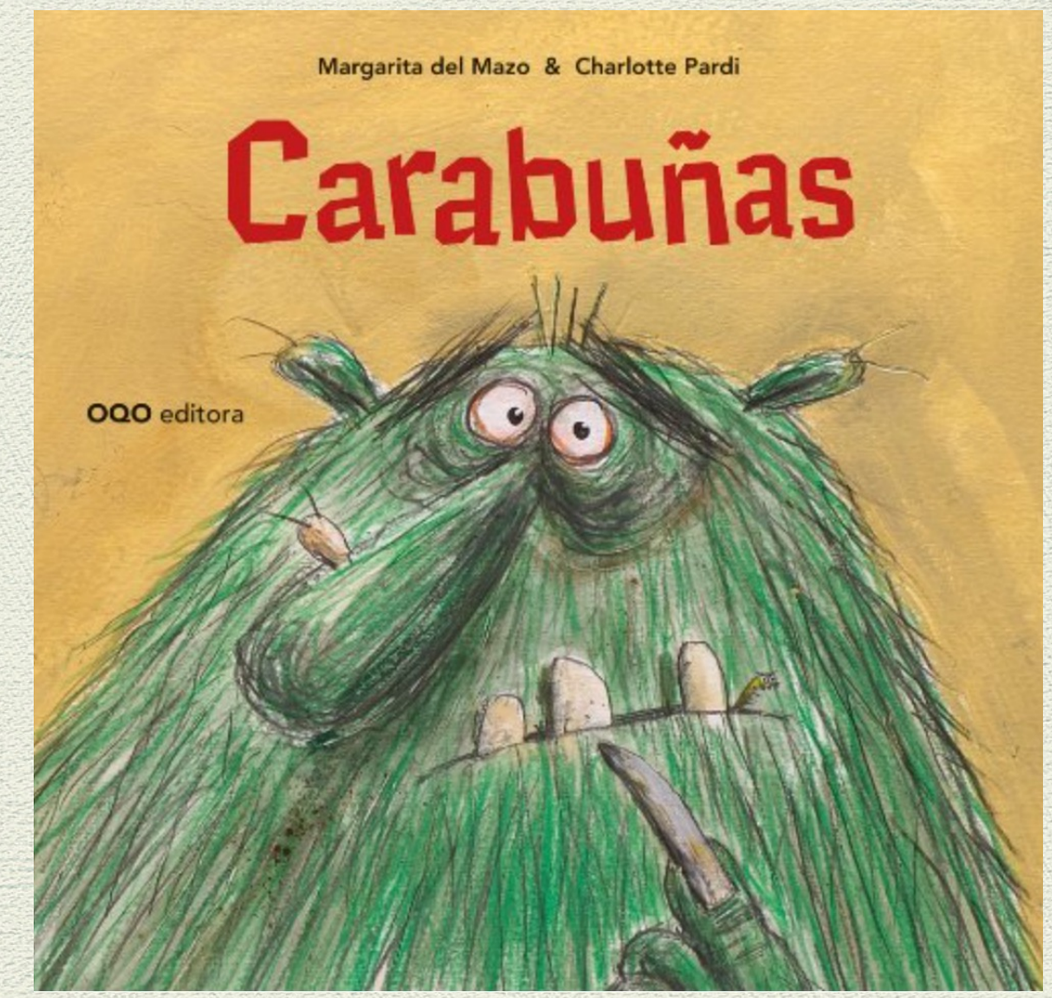
ACTIVIDADE MEDO

- Ler o poema ou conto e entregar tres post- it ao alumnado e escribir tres medos. Non é necesario compartilos se non se quere.

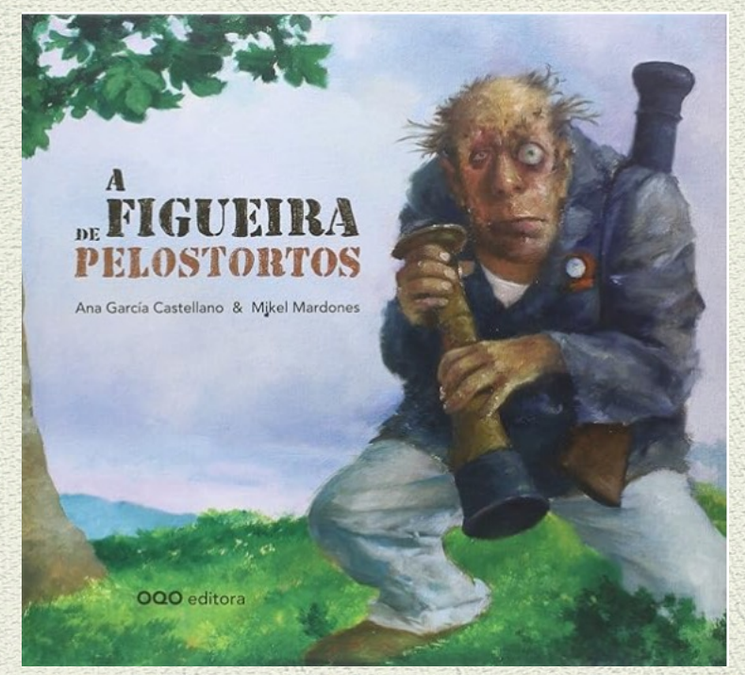
- O profesorado poderá elexir tres e falar dos medos desa clase.Diálogo

- Se podería facer “ un libro de medos”

- Atopar solucións de afrontamento conxuntas.


Margarita del Mazo & Charlotte Pardi
Carabuñas
OQO editora


Tina Meroto
Maurizio A. C. Quarello
A bruxa regañadentes


A FIGUEIRA DE PELOSTORTOS
Ana García Castellano & Mikel Mardones
OQO editora


La extraña Visita
Gracia Iglesias
Vicente Cruz

TENDAL POÉTICO DAS EMOCIÓNS

- Elaborar un tendal de poesías dentro da clase.
- Identificar cada poema cunha emoción.



https://innovarteinfantilesp.wordpress.com/2017/05/23/poemas-en-el-tendal/

La caracola – **Federico García Lorca**

Me han traído una caracola.

Dentro le canta

un mar de mapa.

Mi corazón

se llena de agua

con pececillos

de sombra y plata.

Me han traído una caracola.

El sol tiene frío - **Gloria Fuertes**

El sol tiene frío,

no quiere salir,

metido entre nubes

se ha puesto a dormir.

Los niños le llaman

con una canción,

y el sol les ofrece

su luz y su calor.

BLACKOUT POETRY
POESÍA REVELADA



autoconocimiento, autorregulación,autoestima,…

RECEITAS DE CHUVIA E AZUCRE

- Crear unha receita parecida ás do libro

La felicidad

La risa del mundo

Mucha gente lleva un bolso debajo del brazo, pero es mucho más útil llevar una ventana. Así puedes ver el mundo de otra manera siempre que lo necesites. Si un día llueve, te asomas y dejas que la lluvia caiga sobre tu cabeza. En ocasiones florece algo y, si no es así, te habrán caído quince mil pequeñas gotas en diez minutos, sin hacerte ningún daño. O, si la puerta está cerrada, puedes salir por la ventana, para acordarte de que siempre hay otro camino. También vale abrirla cada poco tiempo y exclamar: «¡Oh, qué maravilla, lo que hay fuera!», e irte a dar un paseo.

Receta para ser un poco más feliz

1. Seis huevos de vaca y un pollo volando.
2. Cacarear al batir los huevos.
3. Ponerlo todo en la sartén y lanzar la sal desde lejos; es bueno tomar distancia.
4. Darle la vuelta a la tortilla zapateando.
5. Invitar a comer a todo el que quiera, sin olvidarse de uno mismo.

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

Actividades artísticas

- Actividades baseadas no

visual thinking → **MOMA**

- Arte contemporánea: fotografía, instalacións, performance,...

- Vencellar as actividades coa familia.

- Posibilidade de crear actividades vencelladas ás celebracións → nivel centro

VISUAL THINKING

Aprender a fixarse nos detalles das obras de arte, desenvolvendo os sentidos e así poder expresarnos.

Contar o que ven, as súas sensacións e percepcións e o seu vínculo coa realidade, para desenvolver tamén o hábito de falar, comunicar e expresar.

3 preguntas básicas:

- Que está a pasar nesta obra?
- Que ves nela que che fai dicir iso?
- Que máis podemos atopar?

- As respostas son todas válidas

VISUAL THINKING
DETER A MIRADA

-Que pode conter este cadro?

-Qué está a pasar?

-Que nos quería comunicar o artísta?

-Que te fai sentir este cadro?

- Que sentía a artista cando o estaba pintando?

-Porque crees que emprega esas cores?

-Que queren dicir esas manchas e cores?

-Como son as pinceladas?

-Hai persoas ou animais?

-Que é o que máis nos gusta?

-A que ulirá?

-A que soa?

-Neste cadro, che gustaría vivir?…

-Cal debe ser o título?



Edward Hopper



Tarsila do Amaral The Fair III (1953)



OTTO ZITKO



Cristina Iglesias: ENTRƎSPACIOS.



PROXECTO RE - HABITAR

Actividade baseada na obra
da artista
Sandra Ramos.

Sacar obxectos á natureza,
facer unha foto e crear
un poema, relato…



Cos máis cativos, xogar co
visual thinking
creando historias

Sandra Ramos

ACTIVIDADES PRIMEIROS DÍAS: VENCELLOS E FORTALECEMENTO DO GRUPO

ACTIVIDADES PARA Á AULA

romper o xeo



/www.freepik.es/foto-gratis/vista-aerea-manos-pintadas-sobre-fondo-azul_3874852.htm#fromView=search&page=1&position=30&uuid=5ce42c00-a4bf-41bf-ba0a-6edec4d81712"-Imagen de freepik.c/a>

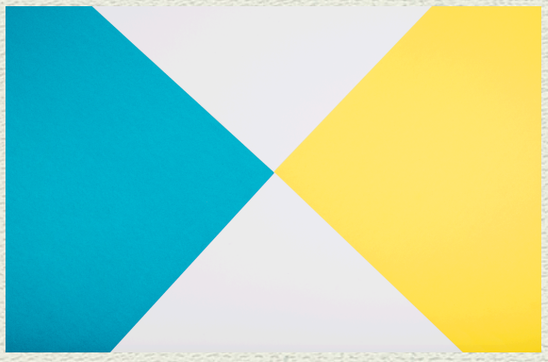
DIFERENTES E ÚNICOS

O alumnado traza o seu brazo nunha folla ou cartulina e escriben aqueles datos que os fan únicos e diferentes: afeccións, cousas favoritas, deportes, cores, ... Logo montaremos un mural coral con todos os brazos para celebrar as nosas características e falar da importancia do poder dos brazos. Os brazos axudan, acollen, abrazan,... teñen poderes moi especiais para axudar a facer un grupo forte, ben cohesionado que non deixa caer a ninguén.

ADIVÍÑAME

Entregamos una anaco de folla a cadaquén e escribimos números que van asociados a datos persoiais, idiomas que falamos, datas especiais, número de calzado, de irmáns,... debemos adiviñar os datos mediante a realización de preguntas.

A primeira que comeza a rolda é a mestra/e.



Actividade con tres folios de cores: recordo, persoa e desexo



Comezamos cun.... BINGO

COMPLETA O TEU BINGO ATOPANDO A ALGUÉN QUE ENCAIXE CON CADA DESCRIPCIÓN E ESCRIBE O SEU NOME

Encántalle bailar	Ten o pelo longo	Ten un irmá	Usa lentes
Ten medo ás arañas	Gústalle a froita	Toca un instrumento musical	Adora os libros
Gústanlle os deportes	Gústalle debuxar	Pode falar outra lingua	Ten unha mascota
Sabe escribir coas dúas mans	Prefire o chocolate antes ca pizza	O seu color favorito é o amarelo	Naceu no mesmo mes ca ti

TODO SOBRE MIN

Instrucións:

- Mete nesta bolsa 4 cousas que che sirvan para falar sobre tí.
- Os obxectos teñen que caber na bolsa.
- Decora a bolsa como desexes!
- Lévaa á clase lista para compartir a túa información



https://www.youtube.com/watch?v=aF4lMplHxfk

TEMPO COMPARTIDO

Contidos: Empatía, autoestima, autoeficacia, automotivación, habilidades sociais básicas, escoita activa, comportamento prosocial e cooperación, felicidade plena.

Sesións: **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.

Técnicas: Chuvia de ideas, reflexión silenciosa, folio en abano.

Recursos: Modelo de anuncio (**anexo 10**), material de escritura, taboleiro.

Agrupamentos: Gran grupo, traballo individual

Introdución: O recoñecemento das nosas fortalezas e habilidades favorece a construción dunha autoestima máis positiva ao ter un autoconcepto máis axustado á realidade. Ademais a felicidade alcánzase mediante a axuda aos demais e o desenvolvemento das nosas capacidades, pois deste xeito poderemos gozar dos pequenos praceres da vida cotiá e lograr un sentimento de satisfacción persoal.

Desenvolvemento: Explicarémoslles que imos facer unha especie de "banco de tempo". Isto é, un espazo onde cada persoa se ofrece para realizar algo que lle gusta ou se lle dá ben e así compartir tempo cos demais.

Pode ser que o noso alumnado non saiba que cousas se lle dan ben. Isto é algo máis frecuente en idades temperás e nalgúns casos na adolescencia, polo que comezaremos por sacar á luz as habilidades da cada quen.

Faremos unha chuvia de ideas na que digan que habilidades, fortalezas ou experiencias poderían ser compartidas cos seus compañeiros e compañeiras, non ten por que ser unha habilidade propia nin unha proposta formal, só unha achega ou unha inspiración para despois: ensinar a tocar un instrumento, explicar unha materia, facer quebracabezas, ler contos...

Tras esta chuvia de ideas pedirémoslles que cadaquén reflexione en silencio durante 2 minutos sobre que podería ofrecer ao resto do grupo. Pode ser algo que lles guste facer, algo que saiban que se lles dá ben ou algo que estean aprendendo e queiran compartir con alguén máis.

Sen que ninguén comente aínda a súa proposta, pedirémoslles que collan un folio en branco e que o dobren facendo un abano de papel (deben facer os pregos estreitos para que teña os máis posibles sendo o suficientemente amplos como para escribir neles). Unha vez feito o abano, no primeiro prego poñerán o seu nome e abrirán o folio para que queden as marcas por onde dobrar despois. Os folios irán rotando por todos os membros do grupo de xeito ordenado. Cando un alumno ou unha alumna reciba un folio mirará o nome que ten escrito para identificar a quen pertence e escribirá o que considera que esa persoa pode compartir cos demais no primeiro prego baleiro. Unha vez escrita a súa achega, dobrará pola marca realizada xusto debaixo de onde escribiu e pasarallo así á seguinte persoa, de tal xeito que se poida ver o nome da persoa pero non as propostas do resto de compañeiros e compañeiras que escribiron antes. Unha vez que o folio pase

TEMPO COMPARTIDO

por todos os membros da clase, cadaquén revisará o seu abano.

Entregarémoslle a cada alumno e alumna unha ficha-anuncio (**anexo 10**) para que coas achegas dos compañeiros e compañeiras e as ideas que previamente reflexionou en silencio, cubran que queren ofrecer ao resto da clase e cando están dispoñibles para compartir o seu tempo (recreo, no tempo de antes/despois do comedor, nalgún momento que se proporcione dentro da aula...).

Unha vez as teñan, colgarémolas no taboleiro da clase para que as poidan ver e apuntarse a aquilo que lles interese.

Afondamento: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Ampliación a todo o centro ou incluso a toda a comunidade educativa. Para esta opción, unha vez que se realize a proposta en todas as aulas colgaranse os anuncios nun taboleiro que estea nun espazo común. De ampliarse a toda a comunidade educativa do centro, mediante as canles de comunicación que habitualmente empregue, informará da proposta ás familias, institucións e demais redes de apoio do centro para a súa participación nesta actividade.

Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor en lugar de facer a proposta do abano faremos unha rolda na que cada membro da clase diga en voz alta que se lle dá ben a cada quen. Na ficha-anuncio (**anexo 10**) en lugar de escribir aquilo que queren compartir, na caixa QUE, poden debuxalo e o CANDO pode quedar baleiro e concretarse de xeito oral.

Ao alumnado que non sexa quen de inferir por si mesmo aquilo que poida compartir cos seus compañeiros e compañeiras, axudaráselle a que sexan conscientes, mediante preguntas que poidan guiar este proceso, como por exemplo:

Na clase temos recunchos, cal é o que máis che gusta? Cando estás na casa, a que che gusta xogar? Cando estás cos teus amigos e amigas, que che gusta facer? Das cousas que aprendemos no cole, cal é a que máis che gusta? Cal é a que che resulta máis doada de facer? Se puideses facer o que quixeses, que farías? Poderías axudar a algún amigo ou algunha amiga a facer algunha cousa?

Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial o alumnado nas súas casas reflexionará sobre que pode compartir neste contorno virtual cos seus compañeiros e compañeiras (facer una lista de música conxunta, un tempo para falar do que sexa, ler un conto, axudarse con algunha materia...). De xeito telemático poñerano en coñecemento do resto do grupo (pódese facer un taboleiro virtual coas propostas) para que quen desexe se poida apuntar e, posteriormente, concretar o momento de levalo á practica.

Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta (**Anexo avaliación VIVE**). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

BenestarEmocional

ANEXO 10: TEMPO COMPARTIDO

QUEN	
QUE	
CANDO	

APÚNTATE AQUI:

PROPOSTAS A NIVEL DE CENTRO

ORGANIZACIÓN DO CENTRO

Facemos “paquetiños” procurando aproveitarlo todo: programas, accións, ilusións





CELEBRAR
UN DÍA EMOCIONANTE



SECUENCIA DUN DÍA EMOCIONANTE

- Benvida: actividades de presentación e emocións
- Dinámica de conto masaxe, relaxación …
- Risoterapia
- Merenda sa e creativa
- Actividade artística
- Avaliación







https://www.youtube.com/watch?v=jDUt8cPd4Ys

SEMANA DO LIBRO





ACTIVIDADES ARTÍSTICAS EMOCIONANTES



CARTOGRAFÍAS CREATIVAS



JULIE MEREHTU

WALL DRAWINGS



SOL LEWITT

ESCOLA OBRADOIRO DE FAMILIAS



ORGANIZACIÓN É ESENCIAL

- Pódense traballar diferentes eidos pero todos aportan:
    - Disciplina positiva
    - Benestar emocional
    - Sexualidade
    - Comunicación positiva
    - Estilos de vida saudables
- 5 reunións ao ano + 1 hábitos saudables
- Elaboración de enquisa (importante)

ENCONTROS INTERXERACIONAIS

- Vencellar alguna actividade emocional cunha visita ou visitas a un centro de maiores



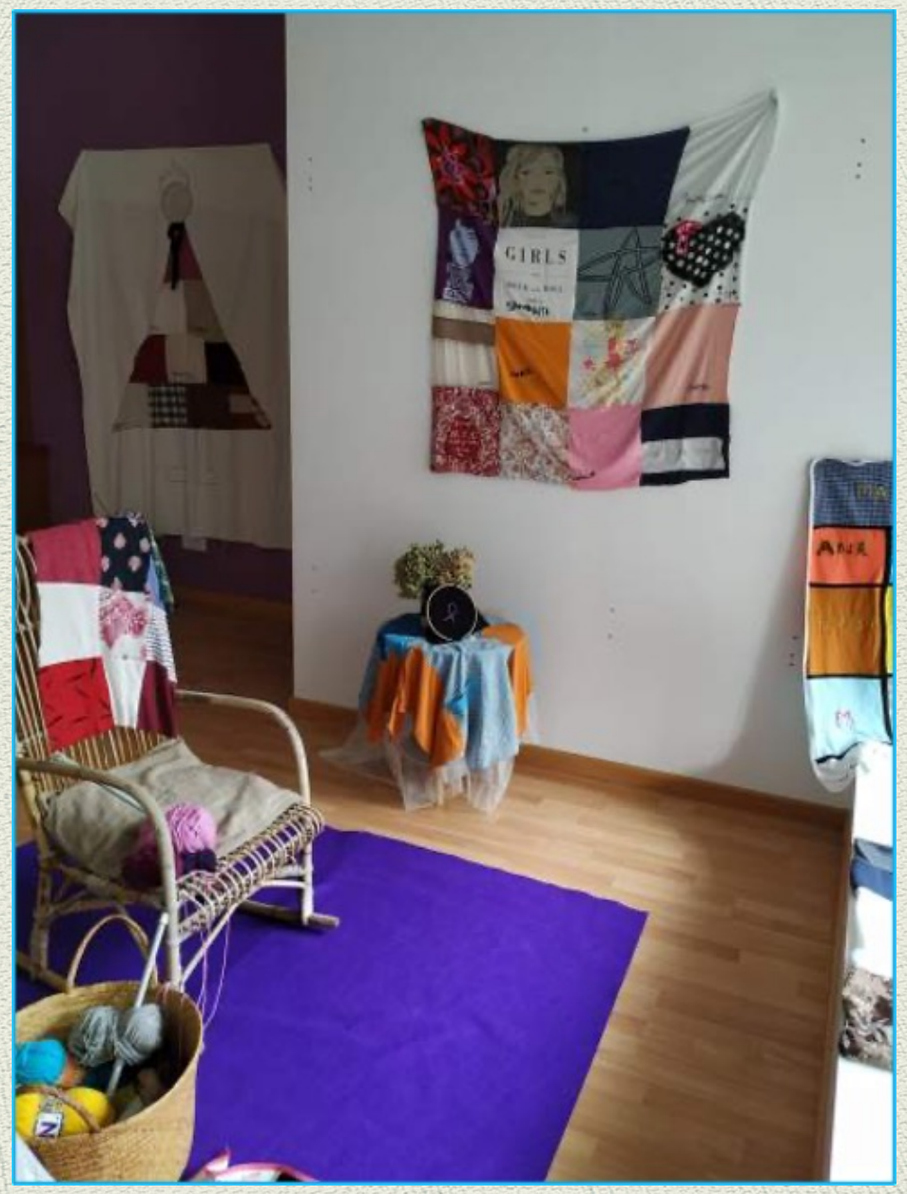


CÓMO ELABORAMOS AS PROPOSTAS ?

- <u>Si estamos a traballar o arte:</u>
  - pescudamos artistas ou exposicións significativas
  - vencellamos a exposición coa celebración, festa ou necesidade.
  - empregamos o visual thinking.
  - actividades de
    - preparación,
    - desenvolvemento
    - produto final



DÍA CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO





FASES DA ACTIVIDADE

- Antes: Elixir unha muller importante na súa vida(en familia) e elixir un anaco de tea relacionado con esa muller.

- Durante: Explicar á clase porqué se elixe esa muller e ensinar a tea. As familias acoden a aula a formar a obra artística unindo os anacos.

- Despois: Exposición de todos os produtos finais no mercado de abastos de Carballo. Actividade colaborativa.

PRODUTO FINAL

•As mantas expostas no escaparate do Mercado de Carballo convertironse en mantas para os avós e avoas do centro de maiores Domus VI.

•Agasallo de Nadal cunha actuación do Coro



Para desenvolver proxectos

- ANTES: Vencellar a primeira actividade con pescudas coa familia

- DURANTE:
  - visionado dunha obra artística e diálogo
  - Realización dunha obra plástica
- DESPOIS: presentación á comunidade

8 MARZO / 25N

MULLERES CON ARTE E PARTE



LA CONDESA DE VILCHES

1853- Federico de Madrazo



PEDRO ALCÁNTARA ÁLVAREZ DE TOLEDO

1827- Vicente López Portaña

ACTIVIDADES COAS FAMILIAS

MULLERES CON ARTE E PARTE

Nome da obra:

Autora:

Materiais empregados:

Para que/quen a fixo?:

Canto tempo empregou?:

Quen lle ensinou?:

Como se sentíu mentres a facía?:

Emoción ao rematar a obra:

VOCABULARIO EMOCIONAL

Paz interior,plenitude,serenidade,gozo, relaxación,satisfacción,diversión, pracer,gratificación,agradable,entusiasmo,sorpresa, asombro, preguiza,melancolía, harmonía, mal humor, tensión, enfado, anoxo,tenrura, agarimo, admiración, desilusión, nostalxia, morriña, desánimo ...

1. FÍXATE BEN COMO SE RETRATABAN OS HOMES E AS MULLERES DA MESMA ÉPOCA.

2. QUE FACÍAN ELAS?

3. QUE FACÍAN ELES?

4. QUE FACÍAN NA ESCOLA AS NENAS?

5. QUE CREDES QUE ESTAN A FACER ESTAS MULLERES?

6. DESPOIS DE OBSERVAR O RESTO DE PINTURAS, PENSABADES QUE ESTIVERAN XOGANDO A XADREZ? POR QUE?

PREGUNTAS VISUAL THINKING

1. QUE VEMOS?
2. QUE ESTÁ PASANDO?
3. QUE CREDES QUE O ARTISTA QUERE TRANSMITIR?
4. COMO O FAI?
5. QUE SENTIMOS NOS?

VOCABULARIO EMOCIONAL

Paz interior,plenitude,serenidade,gozo, relaxación,satisfacción,diversión, pracer,gratificación,agradable,entusiasmo,sorpresa, asombro, preguiza,melancolía, harmonía, mal humor, tensión, enfado, anoxo,tenrura, agarimo, admiración, desilusión, nostalxia, morriña, desánimo ...







Dolores facendo nos sombreiros.

OBRA FINAL


Dia Internacional contra a
Violencia de Xénero
Obra coral realizada polos nenos
e nenas do CRA Pena da Pedra
para reflexionar sobre a
invisibilidade das mulleres na
arte

ACTIVIDADES RESUMO

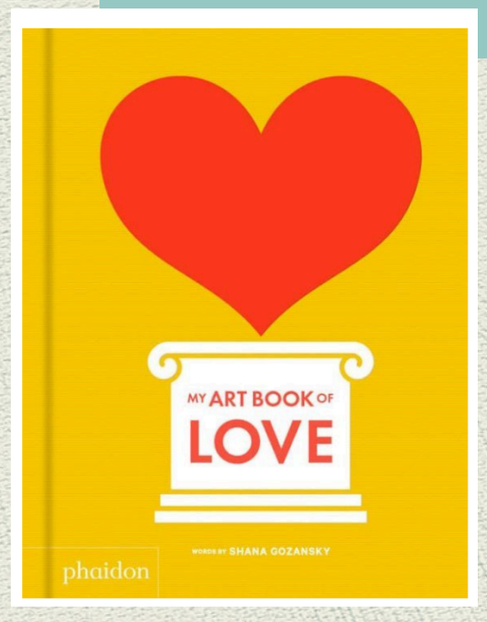
- ANTES: Buscar a unha muller artista na familia ou na contorna
- DURANTE: Visionado do powerpoint e preguntas
- DESPOIS: Traballo final co foscurit

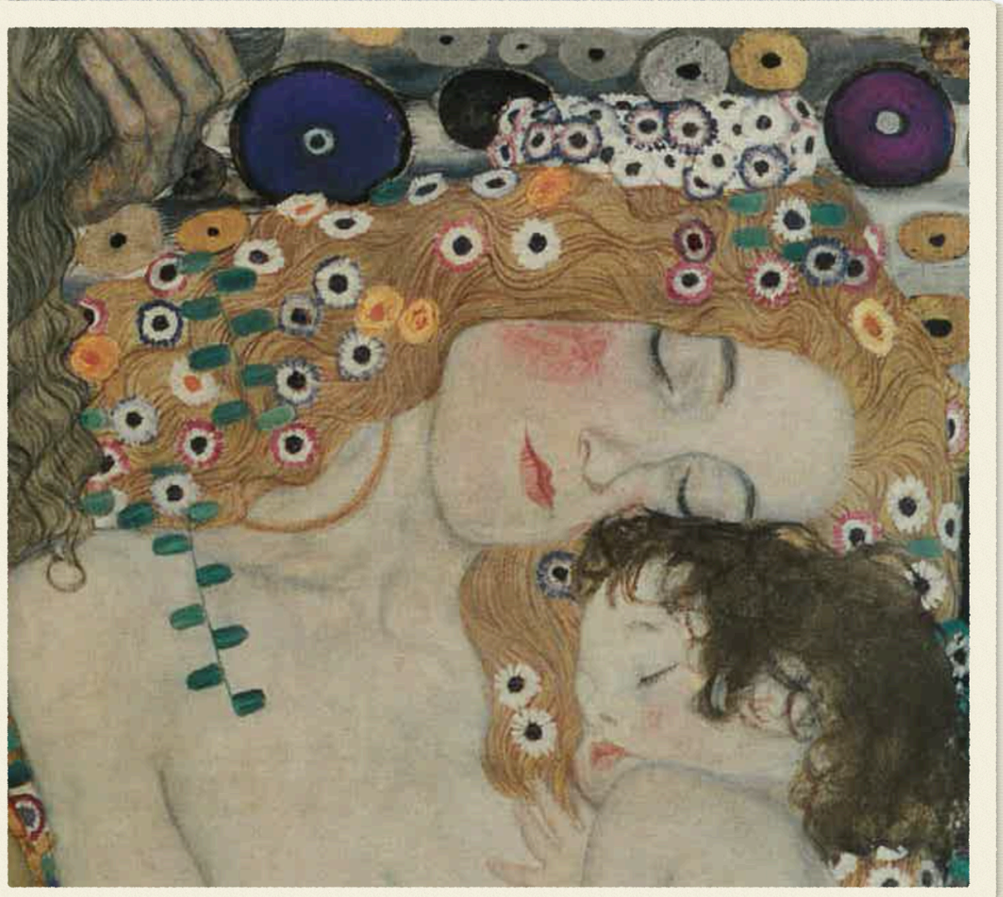
FEBREIRO: MES DO AMOR

PARA NAMORARTE

Actividade baseada no libro

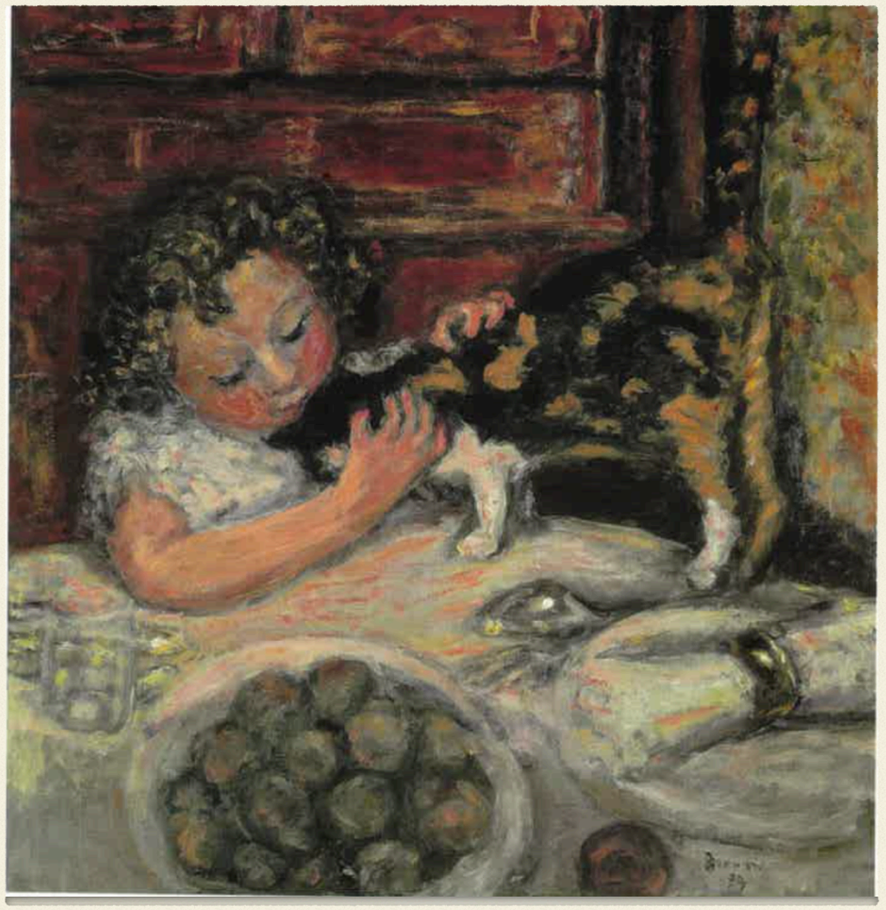
My art book of love





As tres idades da muller. GUSTAV KLIMT

UN COLO BRANDIÑO



Pequena nena con gato PIERRE

ALOUMIÑOS

1. Unha vez visionado o PPT e reflexionar de xeito individual, expor en grupo
    - En que parte do corpo sinto o amor?
    - De que xeito recibo amor?
    - Como son quen de demostrar amor?
    - Como sei que é o amor?
    - Cando falamos de amor que é o primeiro que me ven a cabeza?
    - Que emocións sentes cando estás con alguén a quen amas?
    - Que actos de amor presenciaches ou experimentaches?
    - Comenta as seguintes frases:
        - O amor é sempre xenial.
        - O que non ten celos non está namorado. (San Agustín)
        - "Non mereces estar comigo"

2. Realizar un traballo artístico baseado no PPT comezando con frases do tipo
    - O amor é ….
    - O amor faime sentir…..
    - O amor convérteche en …..
    - O amor parécese a ….
    - O amor atópase en …..
    - O amor é coma …….
    - Amor sona a ….
    - Amor se sente como …..
    - O amor sabe a …..

3. Realizar unha receita para conservar o amor sendo cariñoso por exemplo. Esta receita é do libro " Recetas de lluvia y azúcar"

RECETA PARA SER CARIÑOSO

1- Merendar un bocadillo de abrazos, con un poco de queso y un vaso de agua, porque a veces los abrazos son difíciles de tragar.

2- Practicar con un espejo de besos, empieza él y sigues tú.

3- Comprar una cajita de caricias; se vende en farmacias. El tamaño familiar es más económico y a veces regalan una palmada en la espalda.





4. Ser quen de reflexionar sobre o amor e falar das persoas ás que queremos, que facemos para manter o amor, como nos coidamos, como coidamos aos que queremos,... Proponse reflexionar sobre estas preguntas e despois encher unha ficha e facer un mural con ela ou ben entregarlla á persona que queremos.

Quero moito a.....

Porque.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Asinado

Data

BenestarEmocional

BANDEIRAS DO HIMALAIA

Contidos: Empatía, expresión emocional, regulación de emocións, escoita activa, actitude positiva, afrontamento, resiliencia, fluír.

Sesións: **Dúas sesións.** A duración pode variar en función do grupo.

Técnicas: Asemblea, reflexión silenciosa.

Recursos: Anacos de teas, material de escritura e debuxo, corda, máquina fotográfica.

Agrupamentos: Grupo-clase, traballo individual.

Introdución: Fomentar o sentimento de esperanza e crer que podemos enfrontar as adversidades incrementa o sentimento de seguridade e activa estratexias de regulación emocional colectiva.

Desenvolvemento: Comezaremos poñendo en situación o alumnado, ao ler o seguinte texto:

Unha das características do Himalaia, ademais de ser a cordilleira máis alta do planeta, son as súas bandeiras coloridas. Estas bandeiras, de oración e pregaria do budismo, suxéitanse dun cordel a un poste e levan impresas sutras, que son ensinanzas desta relixión. Estes pequenos anacos de tea son portadores dos anhelos e esperanzas de quen os colga, ondean ao poderoso vento das montañas favorecendo os seres que toca e cólmaos de prosperidade e boa fortuna enchendo as súas vidas de felicidade. O tempo e as condicións meteorolóxicas tamén axudan facendo o seu traballo de esfiañar a tea e así, as bandeiras van mudando de cor e aparencia, pero non por iso perden a súa eficacia, senón que nos fan reflexionar sobre o efémero de todo o que nos rodea.

Reflexionaremos, en asemblea, sobre pensamentos negativos, medos... que paga a pena sacar á luz, compartir, airear e expoñelos ao vento como as bandeiras.

É preciso que establezamos un ambiente de respecto e calma onde cadaquén se sinta a gusto ao compartir os seus pensamentos e inquedanzas, medos e dúbidas. Aproveitaremos para fomentar as relacións positivas, aumentar a empatía e a escoita activa.

Preguntas para activar o diálogo:

- Que vos parece se buscamos entre aqueles pensamentos ou situacións difíciles que nos gustaría compartir?
- É posible que alguén máis sentise o mesmo ca min?
- Que foi o máis difícil?

BANDEIRAS DO HIMALAIA

- Que foi o que máis che preocupou?
- Que estratexias atopaches para afrontar os momentos máis difíciles?
- A quen axudaches?
- Quen che axudou?Finalmente, as persoas secretarias comentarán ao resto da clase as ideas que xurdiron no seu equipo, para facer unha reflexión final conxunta.

Remataremos elaborando a nosa propia bandeira do Himalaia con anacos de tea onde escribiremos os nosos desexos, sentimentos, mensaxes... e colgarémolas no exterior do centro educativo para que o vento realice o seu traballo de axitar e de ir esfiañando. Estes anacos podémolos vincular a unha pescuda coas familias, elixindo na casa unha tea que teña un significado neste contexto emocional.

Afondamento: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dun álbum fotográfico que sirva de rexistro do proceso da actividade.

Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada a todos os niveis, aínda que sería conveniente adaptar as preguntas á madurez do alumnado. Tamén sería de axuda a visualización do Himalaia e as bandeiras para a súa contextualización.

Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia. Para confeccionar a bandeira na casa, fotografarase cada anaco e unirase mediante un editor de vídeo, creando una película con todos os anacos.

Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta (**Anexo avaliación REGULA**). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.


VIVIR NUEST
SUEÑOS
TRATARNOS
CON
CARIÑO Y BIEN
SER


JUGAR

MULLERES QUE BEN MERECEN QUE AS COÑEZAS

O RUEIRO DE CARBALLO

Actividade baseada no libro Pioneiras

NOMES DE HOMES ILUSTRES

ESCRITORES

CELSO EMILIO FERREIRO
CAMILO JOSÉ CELA
EDUARDO BLANCO
VICENTE RISCO
MANUEL MARÍA
EDUARDO PONDAL
CARBALLO CALERO
XESÚS SAN LUÍS ROMERO
LABARTA POSE

DOUTORES

DOUTOR FLEMING
GREGORIO MARAÑÓN
RAMÓN Y CAJAL
JOSÉ MARÍA CASTRO VIEJO
DOCTOR MIGUEL SERVET
MÉDICO MANUEL REGUEIRA
DOCTOR SEVERO OCHOA

ALCALDES

ALCALDE ALCALDE PEINADOR,
ALCALDE VAZQUEZ MOUZO
ALCALDE CANDIDO GONZALEZ TIRAD
ALCALDE RODRIGUEZ SESMEROS
ALCALDE BOLÓN

CIENTÍFICOS

MENDEL
DARWIN
RAMÓN Y CAJAL

ARTISTAS

ISAAC ALBÉNIZ
MANUEL DE FALLA
PINTOR LUÍS SEOANE
FOTÓGRAFO JOSÉ VIDAL
GRABADOR MANUEL FACAL
PASCUAL VEIGA
PINTOR URBANO LUGRÍS

NOMES DE MULLERES ILUSTRES

ESCRITORAS

ROSALÍA DE CASTRO

EMILIA PARDO BAZÁN

CONCEPCIÓN ARENAL

JUANA DE VEGA

CLARA CAMPOAMOR

LUÍSA VILLALTA

MARÍA MARIÑO

SYRA ALONSO

SOFÍA CASANOVA

DOUTORAS



ALCALDESAS



CIENTÍFICAS



ARTISTAS

MARÍA CASARES

MARUJA MALLO

CAROLINA OTERO

MAESTRAS

MARÍA BARBEITO

Se comparamos o número das rúas de Carballo con nomes de homes co número de rúas adicadas a mulleres:

- Cal é máis numeroso?
- Por que pensas que ocorre isto?

PROPOÑEMOS NOMES DE MULLERES GALEGAS QUE BEN MERECEN RECOÑECEMENTO

Valente

Intelixente

Forte

COÑECES ALGUNHA MÁIS?

Animosa

Valorosa

Intrépida

OUTRAS IDEAS

PROPOSTAS PARA INTERACTUAR

Realizar actividades grupais propostas no Plan de Benestar Emocional:

- **Reforzar a autoestima:** FABULAFORUM (bloque Respecta) – ADIVIÑA QUEN (Vive) - TEMPO COMPARTIDO (Vive).
- **Consolidar lazos de amizade no grupo:** PECHANDO OS OLLOS (Vive).
- **Incrementar a empatía:** O PODER DA MÚSICA (bloque Conecta) - RECEITA DA FELICIDADE (Vive).
- **Desenvolver a asertividade:** A CESTA MÁXICA (Regula) - CADA OVELLA COA SÚA PARELLA (Vive)
- **Desenvolver a resiliencia:** BANDEIRAS DO HIMALAIA (Regula), ADIVIÑA QUEN – OLIMPO (Vive).



ACCESO AO PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

Outras propostas:

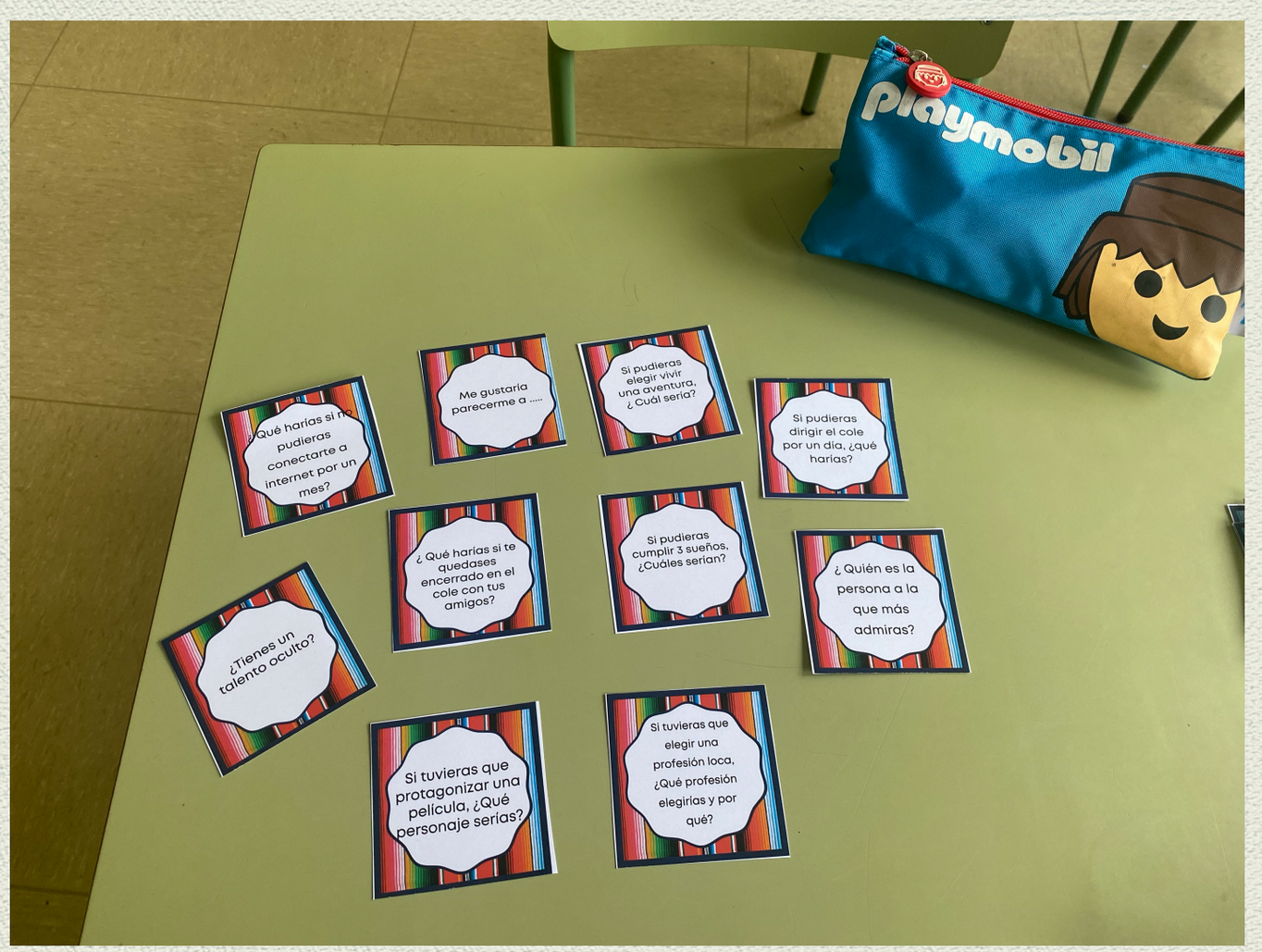
- **Comezar a xornada** cun sorriso, un lema, unha cita, cancións, mensaxes que promovan o optimismo.
- Realizar **paneis** polos corredores **con novas positivas**, agradecementos, parabéns..., onde toda a comunidade educativa poida expresarse.
- Crear actividades **mesturando grupos** para coñecer persoas doutras aulas: falar de gustos, actividades que comparten, libros, deportes..., para despois organizar clubs de afeccións no patio.
- Establecer un **día dedicado á convivencia e ao desenvolvemento de habilidades sociais**: mesturando grupos, realizando xogos cooperativos, momentos de relaxación, deportes, merendas compartidas..., todo o que cree sensación de benestar grupal.
- Elixir algúns **responsables do benestar en cada aula** e facer reunións periódicas para organizar, debater, dar ideas e apoiar coas súas ideas o mantemento do benestar na escola.
- Crear unha **caixa de suxestións** de boas prácticas de benestar na escola.
- Realizar calquera **actividade de cohesión de grupo** que se considere oportuna.

Volver á ficha

PANEL DAS BOAS NOVAS



Speed dating



PUNTO LARANXA

- Como podemos xestionalo ?

A explicación do folio arrugado



CAIXA DE FERRAMENTAS

AUTORREGULACIÓN NAS AULAS

- Exercicio físico
    - el baile del cuadrado
    - Danny go (brain breaks ou pausas activas)
- Técnicas de relaxación:
    - respiracións profundas
    - atención plena a respiración
    - atención plena aos sentidos
    - Escáner corporal
- Viaxes imaxinarias (visualizacións)
- Masaxes

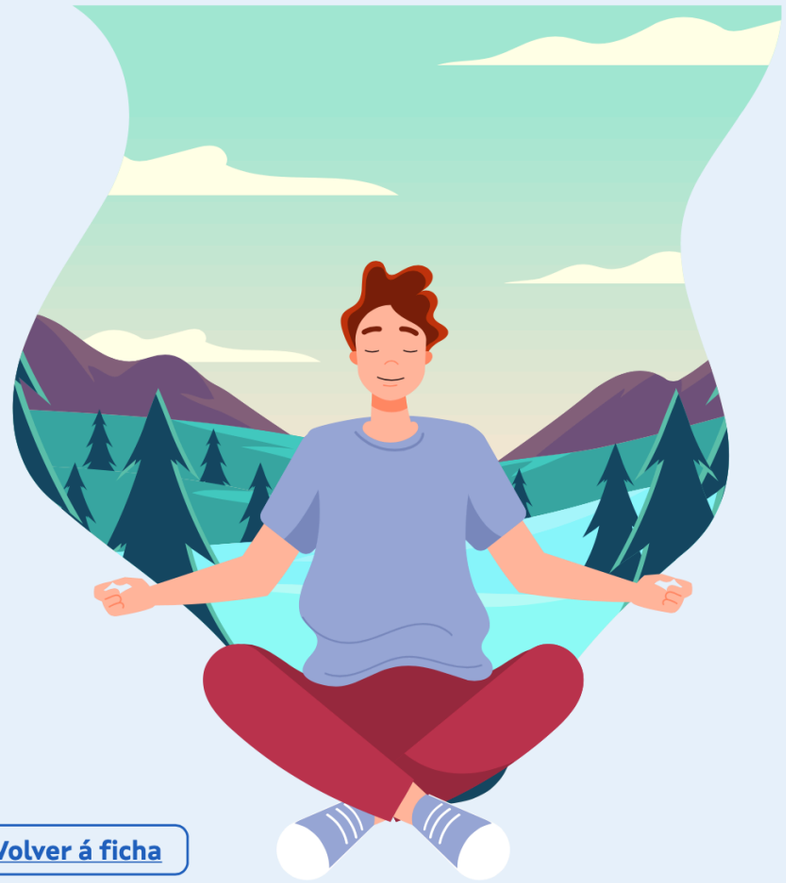
CALMA

Alumnado Desregulación >> Acougar

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

XUNTA DE GALICIA

ESTABLECER A CALMA



1. **Non falar ata que o volcán de emocións diminúa**, pois nese momento todo o cerebro está "secuestrado" por unha emoción desbordada.

2. **Cambiar de ambiente:** dar un paseo polo corredor, separarse dos demais, saír ao exterior.

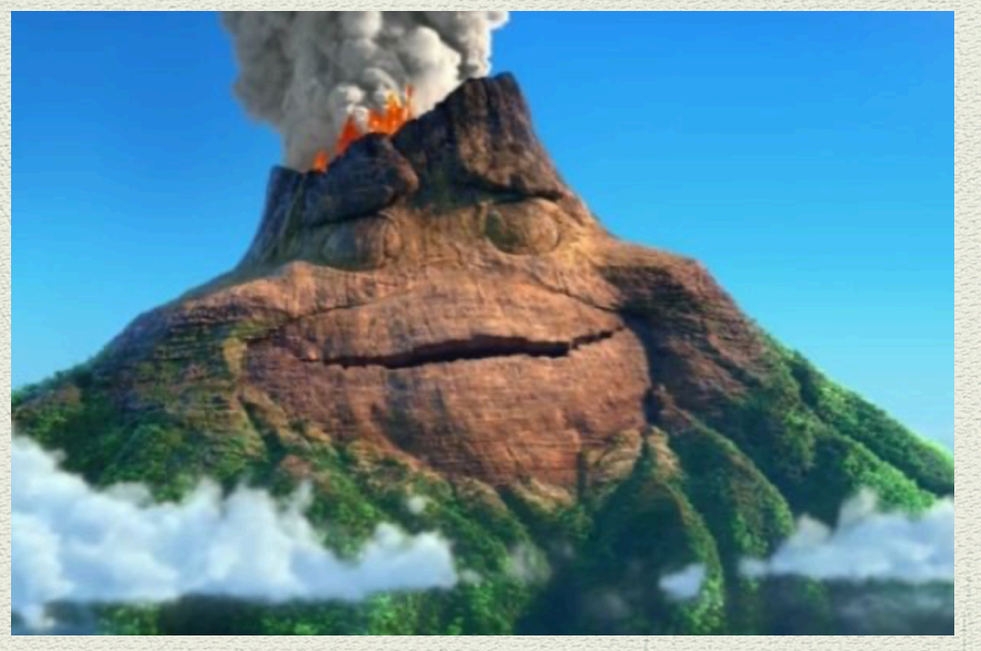
3. Comprobar se o volcán de emocións diminuíu. Se non o fixo, probar con algunha destas **técnicas**:

Respiración profunda	**Escaneamento corporal**	**Relaxación dos músculos**
Visualizacións guiadas (viaxe imaxinaria)	**Escoitar música relaxante**	**Colorear unha mandala** (ou calquer outro debuxo)
Beber auga	**Escribir o que está a pasar**	**Actividade Plan de Benestar** ("Un paseo relaxante" do bloque Regula)

Volver á ficha

TÉCNICA DO VOLCÁN

1. Explicar o símil do volcán
2. Axudar a recoñecer a súa ira ou situacións estresantes
3. Axudar a coñecer o límite do enfado
4. Aprender a deterse



MASAXES

Conto dos animais

Por parellas, un dálle as costas ao outro, e a medida que se conta o conto vanse facendo os movementos nas costas.

"Ao saír do pobo fun cara ao bosque (facemos xestos sobre as costas do de diante coma se camiñásemos) e alí había formigas (pasamos os dedos suavemente por detrás) que camiñaban lentamente. Algunhas das formigas levaban follas para comer e movíanse moi lentas, mentres que as que van de volta ían lixeiras e rápidas. Tamén había vermes (pasamos a man ou o dedo para simular o movemento de reptar) que camiñaban lentamente.

Despois atopei saltamontes (imitamos os saltos do saltamontes) que o pasaban moi ben sen molestar ás formigas (lembramos os movementos das formigas). E había coellos que corrían e saltaban... daban voltas polo bosque cheo de árbores.

Un cabalo galopaba e un elefante pisaba con forza pero sen facer dano a ninguén, sen pisar ningunha planta... Mentres o hipopótamo frotaba o nariz sobre as costas e a pomba pegábame un picotazo (imos imitando os movementos destes animais sobre as costas do compañeiro de diante)."

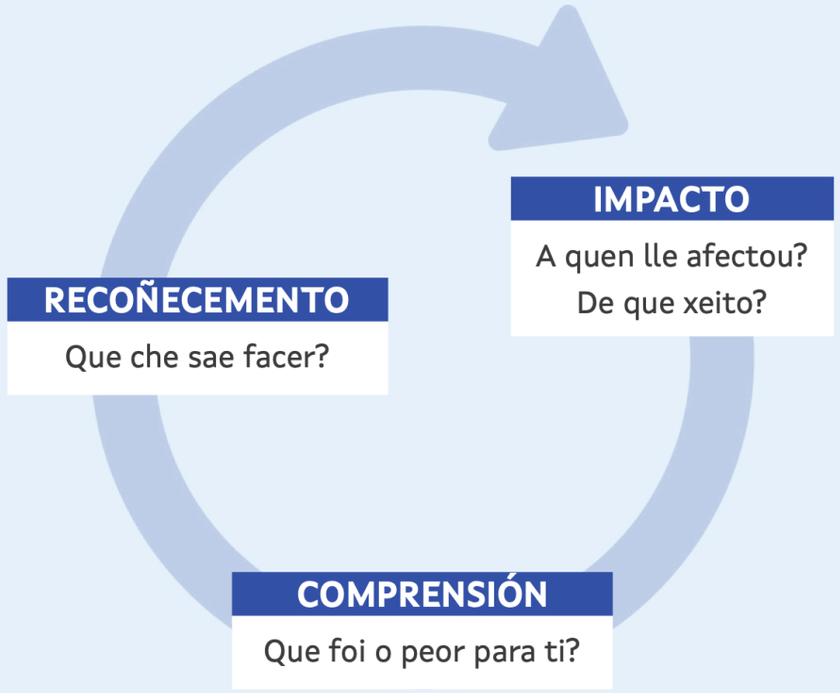
DIÁLOGOS RESTAURATIVOS

Alumnado Enfrontamento >> Restaurar

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

XUNTA DE GALICIA

DIÁLOGO RESTAURATIVO



1. **Compromiso.** Imos falar do que pasou.
2. **Reflexión.** Que pasou? Que buscabas? Que che pasaba pola cabeza?
3. **Impacto.** A quen lle afectou? De que xeito?
4. **Comprensión.** Que foi o peor para ti?
5. **Recoñecemento.** Agora que xa sabes como lle afectou, que che sae facer?
6. **Acordos.** Que precisas? Que podes facer pola outra persoa?
7. **Peche.** Como o farías diferente no futuro? Que aprendiches?

DIÁLOGOS RESTAURATIVOS

- Que pasou, desde o teu punto de vista?
- Que pensabas e como sentías nese momento de conflito?
- E desde entón?
- Quen se viu afectado e como?
- Que podes facer ti para arranxar esta situación?
- Que necesitas para que as cousas se poidan arranxar e cada un poida seguir adiante?
- Como podemos (entre todas) satisfacer estas necesidades (xuntas) e chegar a un acordo satisfactorio para todas?Achega ideas

BenestarEmocional CAIXA DE URXENCIAS EMOCIONAL

Contidos: Identificación emocional, empatía, regulación de emocións, escoita activa, expresión emocional, respecto, toma de decisións, afrontamento, asertividade, resolución de conflitos, relaxación.

Sesións: **Unha sesión.** A duración pode variar en función do grupo.

Técnicas: Chuvia de ideas.

Recursos: Para o alumnado que non teña adquirido o proceso de lectoescritura:

- Preparar o recuncho do corazón
- Termómetro, pelota antiestrés, tiras protectoras adhesivas, pastillas de caramelo, vendas, depresores, toalliñas recolle bágoas.

Para o alumnado que teña adquirido o proceso de lectoescritura: *Preparar o recuncho do corazón, talonario de "Remedios da avoa", toalliñas, tableta, incenso, caramelos*

Agrupamentos: Gran grupo, pequeno grupo, traballo por parellas, traballo individual.

Introdución: Todos precisamos un lugar onde sentirnos seguros, tranquilos, protexidos. Construiremos "o recuncho do corazón", un lugar onde deixar fluír as nosas emocións. Alí atoparemos a nosa caixa de urxencias emocional, ferramenta para chegar a acadar o benestar da aula.

Desenvolvemento: Faremos un pequeno recuncho na aula, "O recuncho do corazón". Adornarémolo e colocarémolo de forma que nos sintamos a gusto e cómodos e cómodas. Despois imos confeccionar unha caixa de urxencias emocional para cada alumno ou alumna. Podemos facer unha chuvia de ideas sobre as cousas que hai dentro dela e, a partir de aí, chegará o momento de transformalas en "medicina do corazón".

- O termómetro (de tres cores: verde, laranxa e vermello) medirá o nivel de ira que teña cando sinto enfado.

BenestarEmocional

CAIXA DE URXENCIAS EMOCIONAL

- A pelota antiestrés (globo con arroz) para baixar o nivel de ira cando o termómetro dea altos niveis.
- As tiras adhesivas protectoras poñerémolas cando alguén nos faga dano no corazón (insultar, pegar...).
- As pastillas de caramelo empregarémolas cando alguén estea triste.
- As vendas para tapar os ollos e poñerse no "recuncho do corazón" ata que a persoa se tranquilice.

Afondamento: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- O ideal é que esta actividade forme parte das rutinas da aula e se empregue durante todo o curso.

Adaptación por niveis de competencia

Nos cursos onde o nivel de madurez do alumnado sexa maior empregarán outros elementos na caixa de urxencias, por exemplo:

- "Remedios da avoa". Talonario de remedios caseiros curativos onde o alumnado restaurará o dano feito aos demais escribindo unha desculpa.
- Toalliñas recolle bágoas para cando alguén chore.
- "Música mestre" o alumnado gravará na tableta da caixa de urxencias unha canción que o faga sentir ben. Cando nalgún momento alguén sinta tristeza, poderá achegarse ao Recuncho do corazón e escoitar a súa canción ou as dos seus compañeiros ou compañeiras.
- "Incenso e caramelo" Cando teña un conflito con alguén podo pedir o profesorado que prenda incenso e buscar a persoa ou persoas coas que teña que falar. Como declaración de boas intencións dareilles

Escenarios posibles

A proposta está descrita para realizarse en modalidade presencial.

No caso de ter que ser en modalidade non presencial, o alumnado pode crear o seu recuncho no seu cuarto e construír a caixa de urxencias para usar na casa en familia.

Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta (**Anexo avaliación REGULA**). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

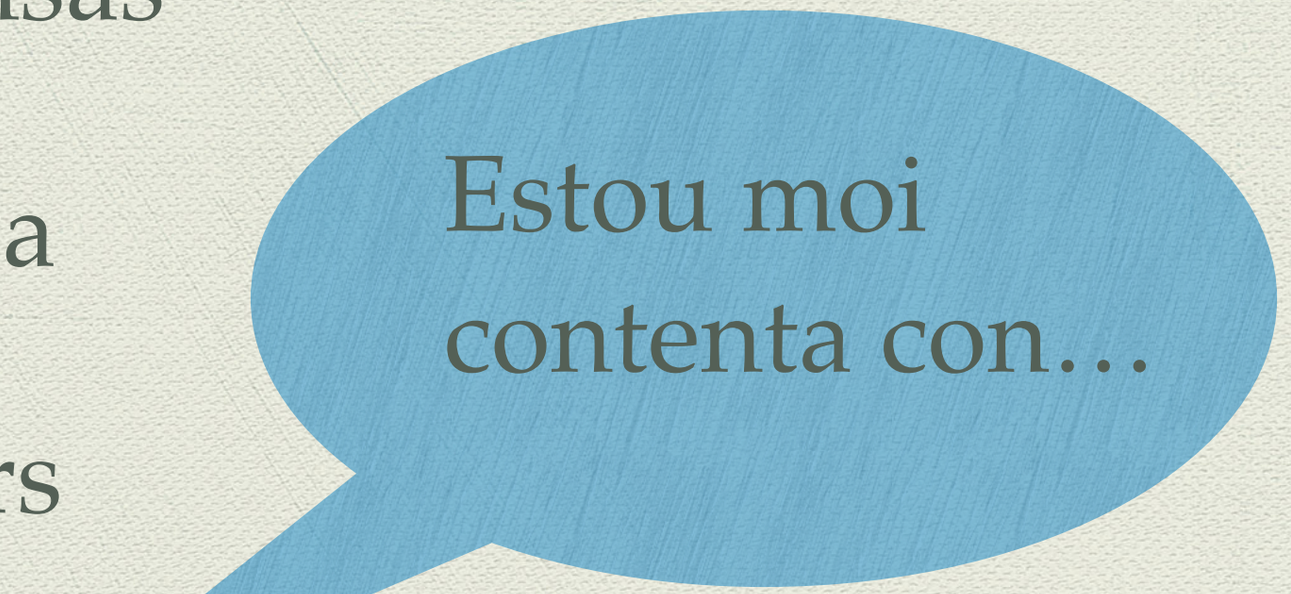
ACCIÓN → CONSECUENCIA

- Non actuamos como xuices
- Tempo fora
- Recreo en calma
- Técnica do reloxo de area



MANTER O CONTROL DA AULA

- Bote de recompensas
- Disciplina positiva
- Attention grabbers
- Reforzo positivo



POTENCIAR A AUTOESTIMA E O AUTOCONCEPTO CON …

- Non correxir condutas en público : etiquetas
- Evitar “siempre” e “ nunca”
- Empregaremos a linguaxe positiva
- Evitaremos: NON

- Remarcar éxitos e esforzos
- Evitar comparacións: somos únicos e valiosos e tamén **imperfectos** (nós incluídas)
- Confiar e dar responsabilidades
- Facilitar a autodeterminación e respectar decisións e errores.
- Respecto
- Practicaremos a escoita activa

ESCOITA ACTIVA DEFINICIÓN

"Termo xenérico que se refire a unha serie de comportamentos e actitudes que preparan ao receptor para escoitar, a concentrarse na persoa que fala e a proporcionar respostas (feedback)".

- Michael Rost



ESCOITA ACTIVA

- **Mirar directamente** a quen fala e establecer contacto visual.
- Deixar que quen fala o faga **sen interrupción**.
- Darlle ao orador/a un **reforzo positivo**, asentindo coa cabeza ou sorrindo.
- **Repetir o escoitado** coas propias palabras.
- Facer **preguntas abertas**.
- **Non dar consellos** nin ofrecer suxestións.
- Realizar **actividades grupais** do estilo de "orellas de elefante" ou "superpoder". Plan Benestar (bloque Conecta)

Volver á Enfrontamento >> Restaurar

Volver á ficha "Coidar as palabras"

Volver á ficha "Comunicación afectiva"

NON É DOADO ESCOITAR ACTIVAMENTE PORQUE ....

- Programados para falar de nós
- Queremos ser interesantes
- Apagar a nosa voz interior
- Gañar discusións



CARACTERÍSTICAS DA ESCOITA ACTIVA

- Observar e recoñecer o que lle pasa a outra persoa
- Conectar coas emocións doutra persoa
- Expresar verbal e non verbalmente que se comparte o que lle ocorre ao outro
- Ofrecer axuda e mostrar interese.
- Escoitar con todo o corpo

ESCOITA EMPÁTICA ANTE UN CONFLITO

1. Parafrasea
    - Se entendín ben …..
    - Entón me estás dicindo que …..
2. Pregunta: Pensamento ⟷ Sentimento
    - Cóntame qué te pasou…
    - Desmontar os pensamentos automáticos
3. Expresa empatía
    - Entendo que te sintes …..
4. Mostra interese
5. Non xulgues
6. Evita dar consellos
7. Emprega as mensaxes “ EU”

Actitudes que axudan a escoitar

- Mirar aos ollos a quen fala.
- Prestar atención e mostrar respecto, sen xulgar nin facer valoracións.
- Facer referencia aos detalles que lembres.
- Parafrasear
- Facer compañía a quen fala, expresando que me interesa o que di por medio do corpo e os xestos.
- Preguntas abertas
- Aconsellar no momento axeitado:
  "Gustaríache escoitar as miñas opinións respecto diso?"

Actitudes que impiden escoitar

- Aconsellar antes de tempo.
- Pensar na túa resposta mentres o outro segue falando
- Supór o que vai dicir antes de que o diga
- Córtarlle para dar o teu punto de vista ou para terminar as súas frases
- Lembrar os fallos
- Desconectar ou che distraes pensando noutros temas
- Interrompir con cousas túas.
- Reaccionar con impulsividade ante certas palabras
- Evitar a mirada
- Facer ruídos

Hay que ser muy paciente, respondió el zorro. Te sentarás al principio más bien lejos de mí, así, en la hierba. Yo te miraré de reojo y no dirás nada. El lenguaje es fuente de malentendidos, pero cada día podrás sentarte un poco más cerca…

El principito







NAS AULAS

- A SILLA DA BOCA E DA ORELLA



- Actividades de xogo tipo “Simón dice..”
- Escoitar sons e averiguar: animais, instrumentos, obxectos,..
- Experiencias: falar de algo interesante para eles e que mentras os demáis escriban ou fagan algun ruido e logo avaliar como te sentes.
- Escoitar a narración de alguén cos ollos pechados e despois reflexionar.

- Argumentar unha idea con outro, por exemplo: defender o campo ou a cidade. (falar de que pasaba cos teus pensamentos mentres o outro falaba)
- Teléfono estropeado.
- Role plays
- Modelaxe

CÓNTAME A TÚA HISTORIA

- **Agrupamento**: parella e gran grupo.
- **Finalidade:** adestrar a atención, poñendo o foco no que se di e na emoción que acompaña ao explicar historias alleas. Tamén nos permite adestrar a nosa empatía ao tratar de explicar de forma respectuosa o que os demais nos han confesado.
- **Técnica**: debate
- **Desenvolvemento**: Cada un dos membros contará ao outro unha historia de maneira resumida, facendo moito fincapé en detalles e eventos importantes e significativos para quen os conta. Despois, cada membro da parella presentará ao seu compañeiro e tratará de contar a mesma historia que el/ela lle contou, tratando de lembrar os detalles e aspectos destacados.
- Unha vez finalizado este primeiro paso, contando todos as súas historias, farase un debate e haberá unha rolda de preguntas:
  - Sentiches que o teu compañeiro escoitouche e entendeuche?
  - Como te sentiches cando contaches a túa historia e os teus sentimentos?
  - Como te sentiches cando che tocou contar a historia do teu compañeiro e reflectir as súas emocións?
  - Que foi máis difícil: repetir ou reflectir? Por que?
  - Que é o máis importante para ti da mensaxe?
  - Que aprendes desta experiencia?

FEEDBACK POSITIVO

Refírese á información que damos a alguén sobre a súa conduta ou o seu rendemento co obxectivo de que se reafirmen os aspectos positivos e cambien ou melloren aqueles que non o son.



COMO FACELO

1. Dar información positiva: “estiveches moi ben, estupendo, gustoume que…”

2. Suxerir alternativas de como mellorar

3- Evitar: pero,…

ESTRATEXIAS

- **Público vs. Privado**: aínda que o recoñecemento público é excelente para construír autoestima, algunhas persoas prefiren a discreción. Coñece ao teu alumnado.

- **Oportunidade**: o feedback é máis poderoso canto máis preto ocorre do evento. Non esperes á entrega de notas para valorar un bo desempeño.

- **Autenticidade:** O alumnado ten un radar impecable para detectar falsidade. Se non é xenuíno, non o digas.

- **Enfoque no progreso:** Valora canto mellorou un alumno/a respecto a o seu punto de partida, non só comparándoo cos demais.

EXEMPLOS

Moi ben!	Encántame como organizaches as túas ideas neste parágrafo; é moito máis claro que o anterior.
Está mal, volve a facelo	Case o tes! O primeiro paso fixéchelo moi ben. Imos fixarnos xuntos nesta parte (sinala o erro). Que pasaría se tentas sumar en lugar de restar aquí? Téntao de novo!
Sempre te esqueces de recoller os teus materiais	Hoxe traballamos moi ben, pero notei que os teus materiais quedáronse fóra da caixa. Para que mañá non perdamos tempo buscando cousas, lembra que o último paso antes de irnos é deixar a túa mesa despexada. Axúdasme a deixala lista agora?

CULTURA DO BO TRATO

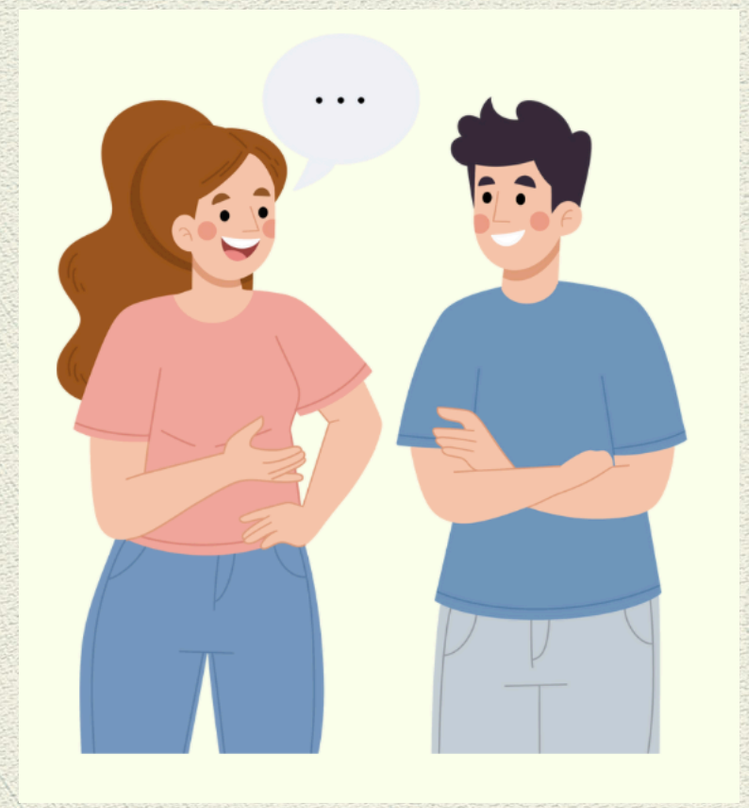
relacións coas familias

- Establecer dinámicas de centro comunicativas para todas ás reunión difíciles ou non:
  - Como te sintes?
  - Eu me sinto
  - Comezar por comportamentos e feitos positivos - loubanzas (sempre hai que pescudar as palabras axeitadas)
    - Estou preocupada por ….
    - Estamos traballando para….
  - Empregar sempre o nome do neno/a
  - Explicar que nos importa o benestar do neno /a
  - Non xulgar
  - Empregar diferentes técnicas comunicativas.

Que facemos ante a queixa ou desacordo?

- Escoita activa
- Empatía
- Buscar palabras que non poñan en dúbida o que contan
- Non deixar que a conversa desemboque nun conflito
- Remarcar o noso interese polo neno/a

- Mostrar empatía → cercanía
- Non mostrar sospeitas ante o que nos contan
- Crear un clima de confianza
- Escoitar con todo o corpo
- Empregar o sorriso
- Linguaxe corporal
- Sentadas ao carón



OFRECER INFORMACIÓN

- Técnica de Marina Criado.
- Fíxate como cambia a comunicación se engadimos un adverbio ao final.
- “Este neno non sabe leer “ engádelle un adverbio

TODAVÍA - ASÍ - SOLO - HOXE - CON ESTE MATERIAL

- “ Eu non lle vexo a saída a esta situación”

TÉCNICA SANDWICH

1. **A capa superior** (Valoración do alumno)

Empeza destacando unha fortaleza, un trazo da súa personalidade ou un progreso recente. Isto humaniza a mensaxe e demostra que coñeces e aprecias ao seu fillo.

2. **O recheo** (O desafío, necesidade). → conduta

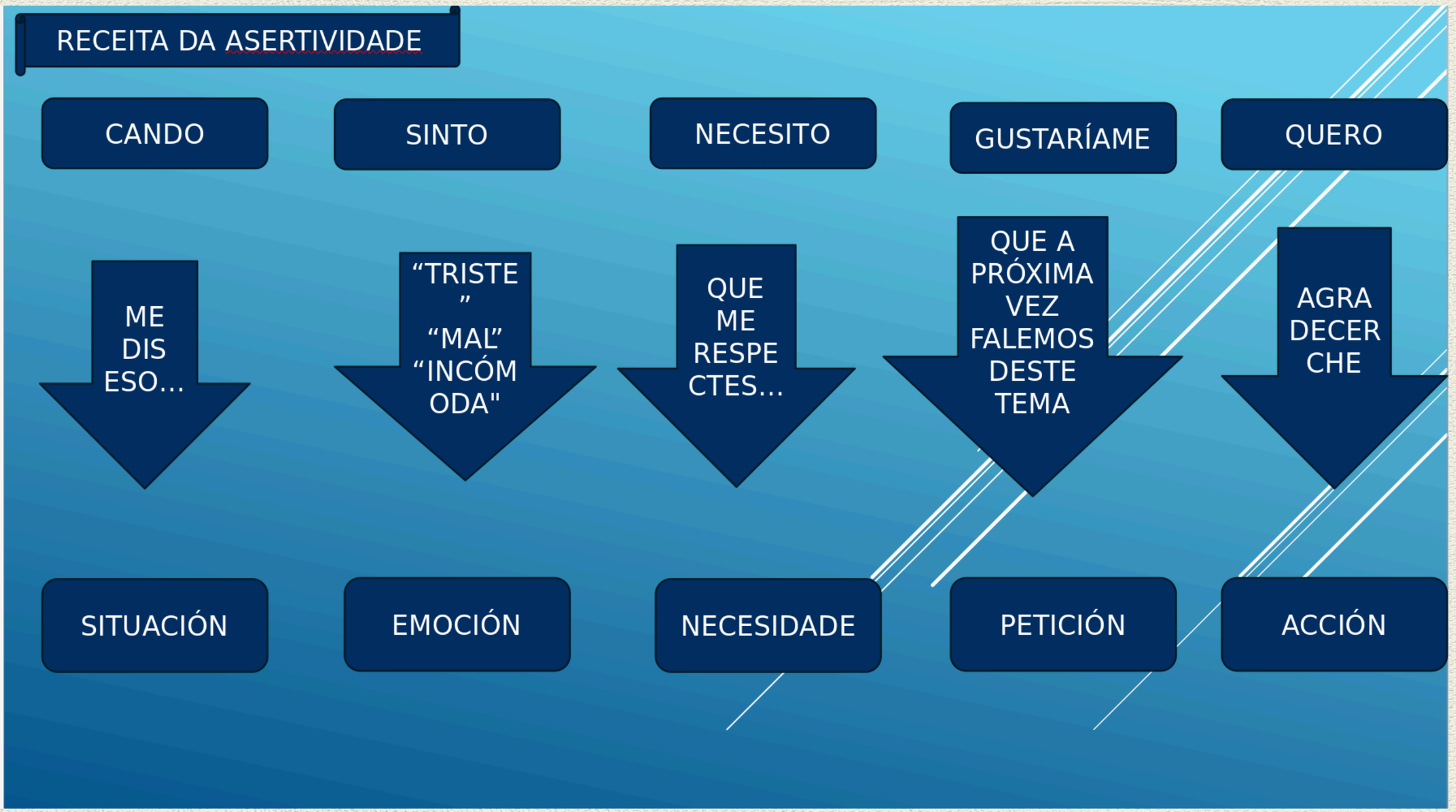
Aquí expós a situación para mellorar. Se obxectivo e baséate en feitos, non en xuízos. Evita etiquetas como "é desobediente" ou "é preguiceiro". Fala de condutas.

3. **A capa inferior** (Proposta de traballo conxunto)

Aquí está a clave: pasas da información á estratexia compartida. Pregúntalles como o ven en casa ou que podemos facer xuntos.

- Queremos informar dunha conduta de pouco rendemento e traballo
- VALIDACIÓN
- CONDUTA A MELLORAR
  - Observo que ….
  - Estou preocupada por ….
- PROPOSTA DE TRABALLO EN COMÚN

RECEITA ASERTIVA



Profesorado

Crispación >> Vincularse

PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

XUNTA DE GALICIA

Co fin de establecer un clima de confianza e respecto, é fundamental **coidar as palabras** e **como nos tratamos**.

EVITAR A ESCALADA NUNHA CONFRONTACIÓN POÑENDO O FOCO SOBRE OS MEUS SENTIMENTOS E O QUE PODO FACER

1. Describir obxectivamente a situación: *"Cando..."*.
2. Describir como me sinto: *"Eu sentinme... / Eu síntome... porque..."*.
3. Demostrar empatía: *"Imaxino que isto te... porque..."*.
4. Realizar unha proposta: *"Gustaríame que..."*.
5. Explicar os beneficios e as posibles consecuencias da nosa proposta: *"Así sentireime... e evitaremos..."*
6. Feedback positivo: dar información co fin de reforzar os aspectos positivos e sinalar puntos susceptibles de mellora. Evitando os *"pero"*.
   - → Información positiva dun logro: *"Observo que..."*.
   - → Suxestións de mellora: *"Que che parece se..."*.



Volver á ficha

PRACTICAR A ESCOITA ACTIVA

TÉCNICAS ASERTIVAS

Disco raiado: repetir de xeito calmado o teu punto de vista, sen entrar en provocacións. *"Non me interesa, grazas [...], seino pero non me interesa..."*.

Banco de néboa: darlle a razón ao outro en parte coa intención de evitar a escalada da confrontación. *"... é posible, xa mirarei como fago..."*.

Adiamento asertivo: explicar calmadamente que non se vai dar unha resposta nese momento. *"... Agora non podo decidilo..."*.

Ignorar parcialmente: ignorar os comentarios agresivos, prestando atención só aos máis asertivos. *"Tal e como dixeches é importante que..."*.

Procurar solucións: pasar da queixa ás solucións, tratar cada unha de xeito individual sen mesturar os temas. *"Estámonos desviando... sobre a primeira cuestión, que che parece se facemos...?"*.

Propor alternativas: dicir claramente que non, e ofrecer unha posible alternativa para a súa valoración. *"Iso non é posible, no canto diso poderiamos..."*.

EVITAR PALABRAS TÓXICAS, ETIQUETAS, ANTICIPACIÓNS NEGATIVAS

COMENTAMOS UN CASO

Un alumno entra á clase xogando con outro e pelexa dandose empurróns con outra compañeira para que non lle colla o sitio. Eu, vexo toda a secuencia, e o chamo para que sente diante e di que NON. Eu repito que veña para diante e volve a dicir NON.O seu amigo, que ten dificultades para regularse, dille que non vaia, e mostra unha actitude desafiante cara a min. A clase en silencio. Digolle que saia fora que imos chamar a súa familia ……..

Que ven logo…….?

Búsqueda de solucións….

Estimada familia,

Agradezco vuestra respuesta y disposición, la colaboración entre la familia y la escuela es fundamental para ayudar a XXX a reconducir su actitud. Estaré encantada de reunirme con vosotros para apoyarnos y establecer un plan de acción conjunto. Así pues estaré disponible hoy XXX a las XXXX. Espero vuestra confirmación.

Saludos,

EL HILO QUE NOS UNE

1. El tú del pasado: Cierra los ojos y recuerda cuando tenías 7 años y entramos juntos en clase. ¿Qué es lo que más te gustaba de este grupo en aquel entonces?

2. El peso de una decisión: Bea os ha confesado que hoy se siente defraudada y triste. Ella eligió estar aquí por vosotros.

- ¿Qué sientes al saber que una decisión basada en el cariño se responde con un silencio que hace daño?

3. Pequeños gestos, grandes adultos: A veces pensamos: "Es solo un libro", "Es solo una broma". Pero la vida de un adulto se construye con lo que hacemos hoy.

- ¿Qué tipo de adulto quieres ser tú: alguien en quien se puede confiar o alguien que se esconde y no ayuda? Piensa en la cantidad de veces que ves injusticias en la televisión, ahora es nuestro momento. No se trata de acusar a nadie, se trata de conducir a esa persona por el camino de la honestidad y de la responsabilidad y ayudarle en este camino. No se trata de acusar (no es el estilo del CEIP Torre de Hércules)

4. Recuperar el camino

- ¿Qué crees que tendríamos que hacer, como grupo y de forma individual, para que la profe vuelva a sentir esa confianza total en nosotros? ¿Cómo sería esa clase ideal para ti?

5. Empatía: Ponte en el lugar del otro

Imagina que hoy, al volver del recreo, falta algo hoy a ti.

- ¿Cómo te sentirías? Escribe tres adjetivos:
- 1. _____ 2. _____ 3. _____

- ¿Qué es lo que más te molestaría de la situación?

6. Análisis del ambiente

- ¿Crees que nuestra clase es un lugar seguro actualmente? [ ] Sí [ ] No [ ] A veces

- ¿Qué crees que ha pasado con el libro? (Marca la que creas más probable):
  - [ ] Ha sido una broma que se ha ido de las manos.
  - [ ] Alguien lo ha cogido sin pensar.
  - [ ] Está escondido o perdido por error en algún lugar de la clase.
  - [ ] Otro:

7. Soluciones constructivas

Si tú fueras el tutor/a de esta clase y quisieras recuperar el libro sin castigar a nadie y sin que nadie pase vergüenza, ¿qué harías?

PROPUESTA DE BEA

Voy a colocar una bolsa de tela en un perchero del comedor para que el libro pueda volver de manera totalmente anónima. Estará allí hasta el lunes. Sé que entre vosotros hay personas que quieren ayudar a arreglar esto, así que os doy mi palabra: **no habrá preguntas**. Esta es la oportunidad para restaurar la confianza y sanar el daño.

Si quien lo tiene es tu amigo o amiga, ayúdale a ser responsable; de los errores es de lo que más aprendemos. No es necesario que esto sea público; si el libro aparece, el tema se cierra aquí y ahora. El lunes hay una reunión con vuestras familias, nada nos haría más felices que decirles que entre todos y todas fuimos capaces de solucionar este problema. Volvamos a ser las personas que éramos y las que en el futuro queremos ser: honestas, valientes y dignas de confianza.

O AMBIENTE ENTRE NÓS TAMÉN CONTA

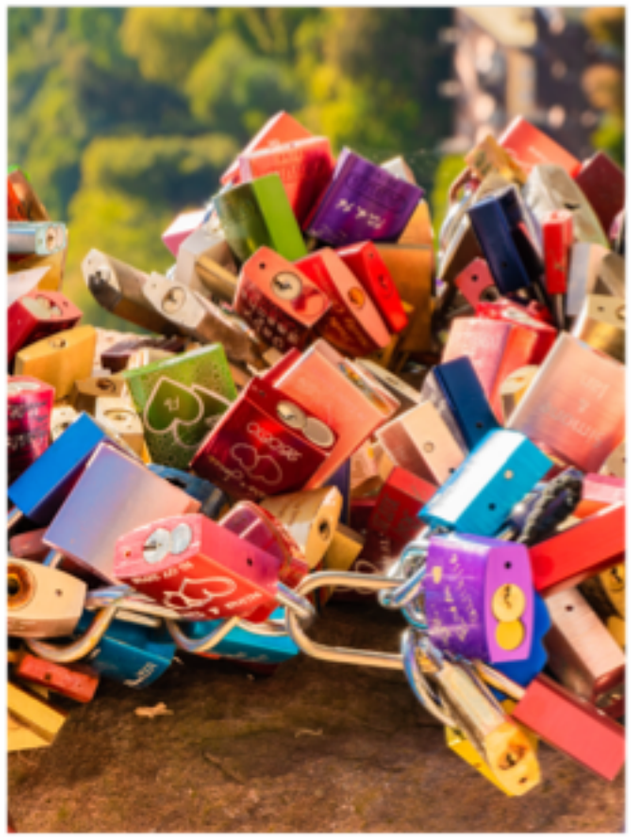
- Serenidade
- Sorriso
- Dar importancia aos asuntos dos demais
- Non prexulgar en negativo
- Ser cortés para postergar a nosa atención
- Non mostrar aburrimento ou distracción
- Empregamos o humor
- Falamos desde o eu
- Facer “grupo”: logo, formación, momentos de compartir,...





- Talante positivo, vitalista e ilusionante
- Empregar o pensamento positivo
- Sin emoción non hai aprendizaxe
- Xeneradores de boas vibracións
- Establecer un entorno onde o emocional / humano cobre importancia





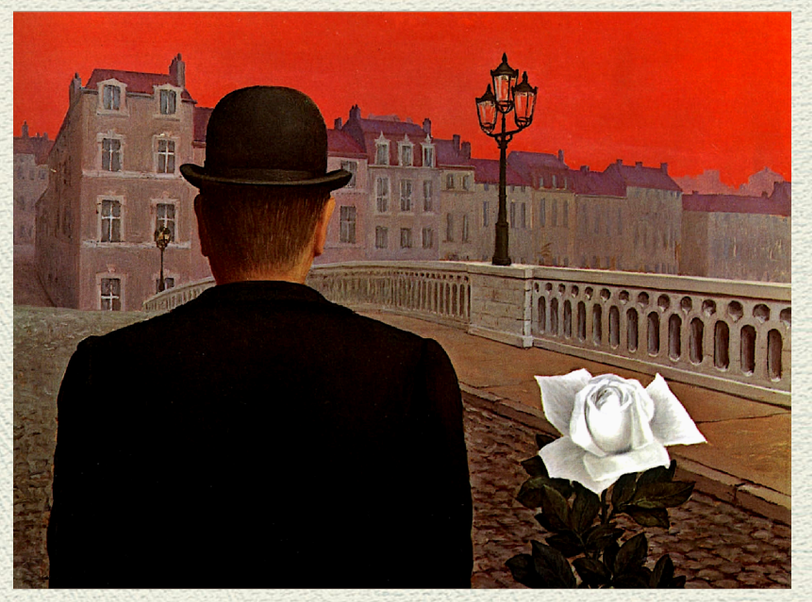








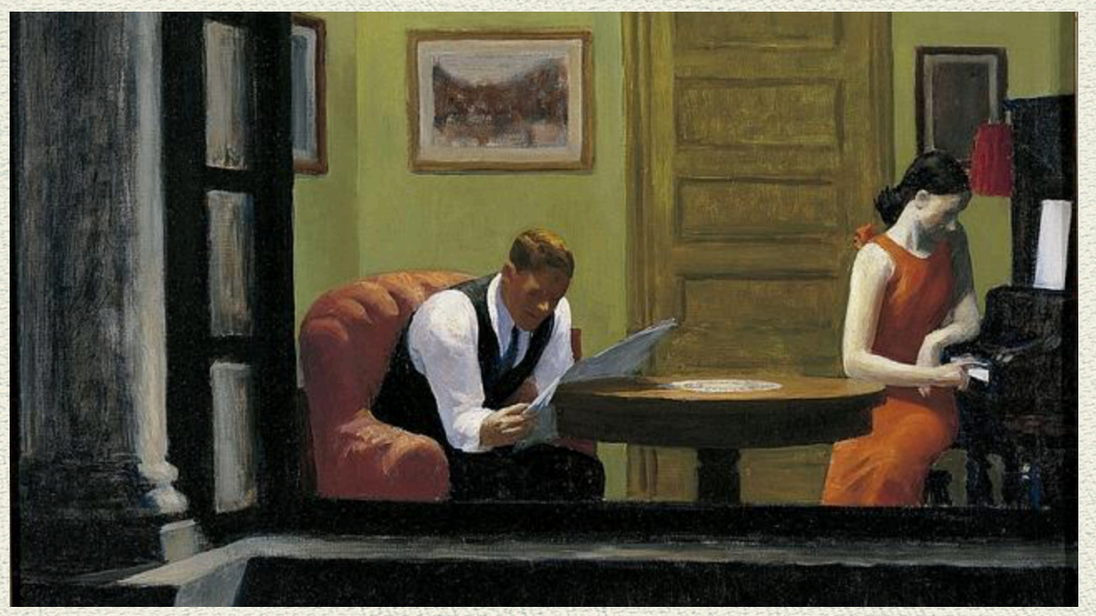
Camilla Engstrom



René Magritte



Leonora Carrington



Edward Hopper



Katsushika Hokusai

"El profesor ideal de este nuevo siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las relaciones sociales"

– Pablo Fernández Berrocal

Grazas por compartir o voso tempo e experiencias

bcsuarez@edu.xunta.gal