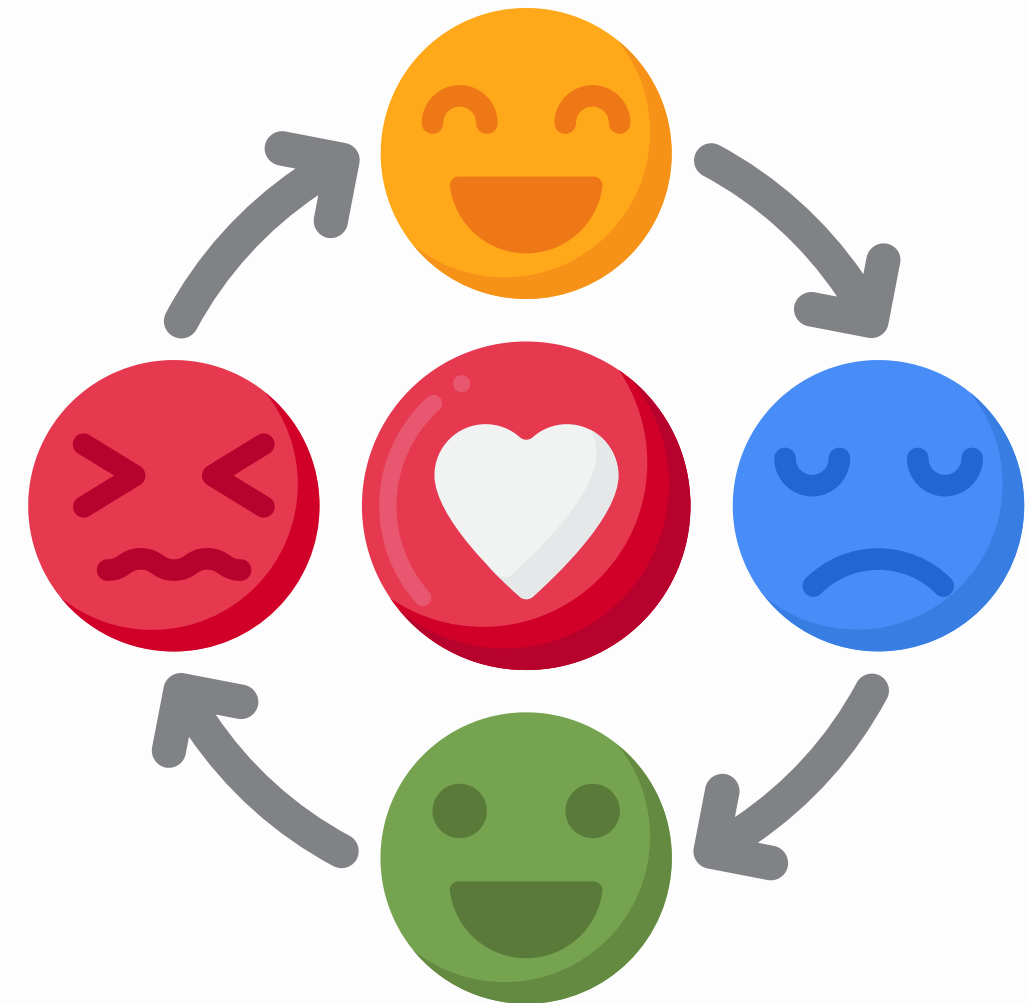


ACTIVIDADES EDUCACIÓN EMOCIONAL

XANEIRO 24



CEIP PLURILÍNGÜE MANUEL SUEIRO

Silvia Martínez Álvarez

///////



PRESENTÁMONOS!

Que necesito desta formación?

Que me gustaría levar desta formación?



Itinerario:

1

Que é a Educación Emocional?

2

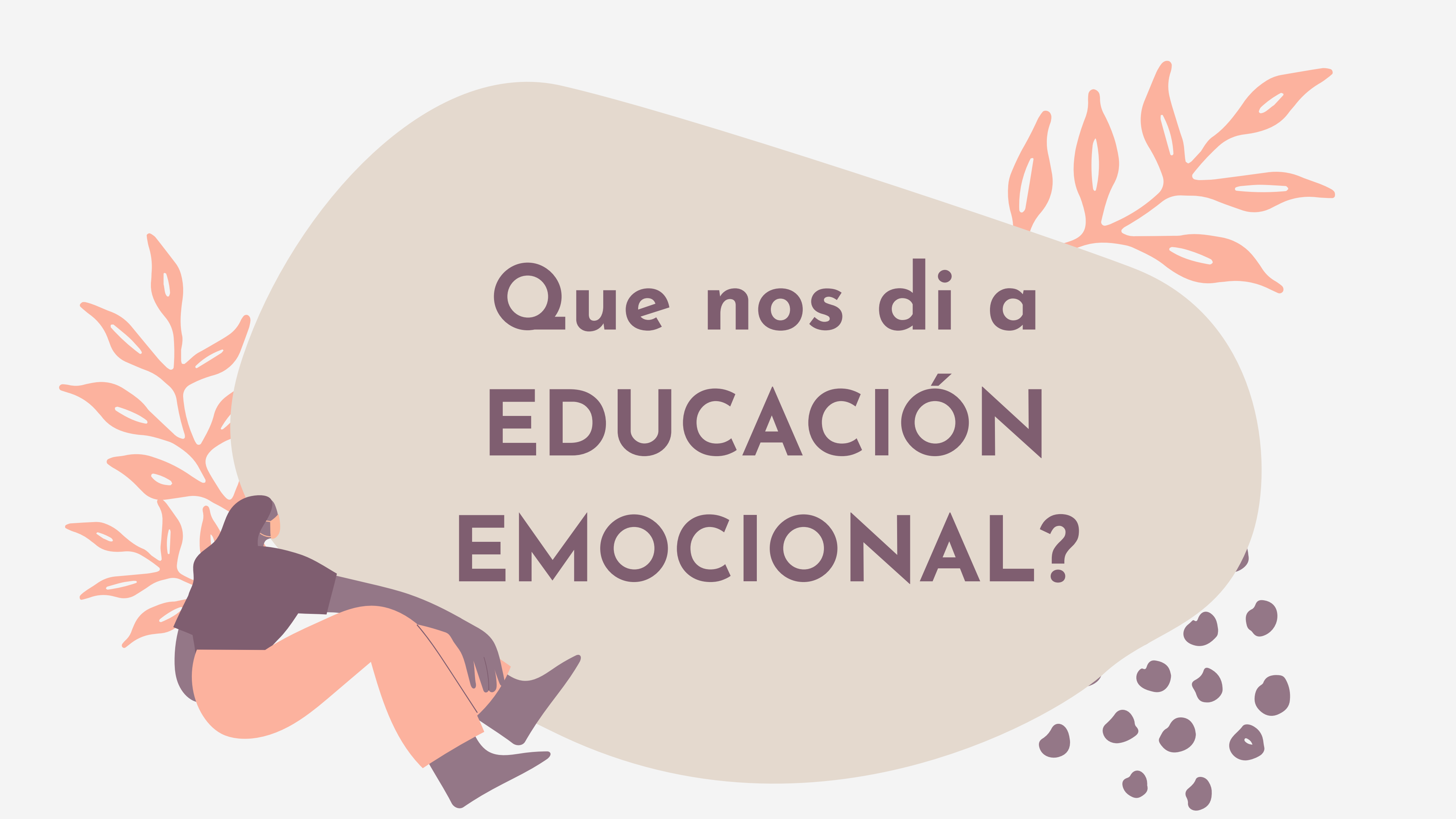
Cales son os beneficios da EE?

3

Precisamos ser docentes emocionalmente competentes?

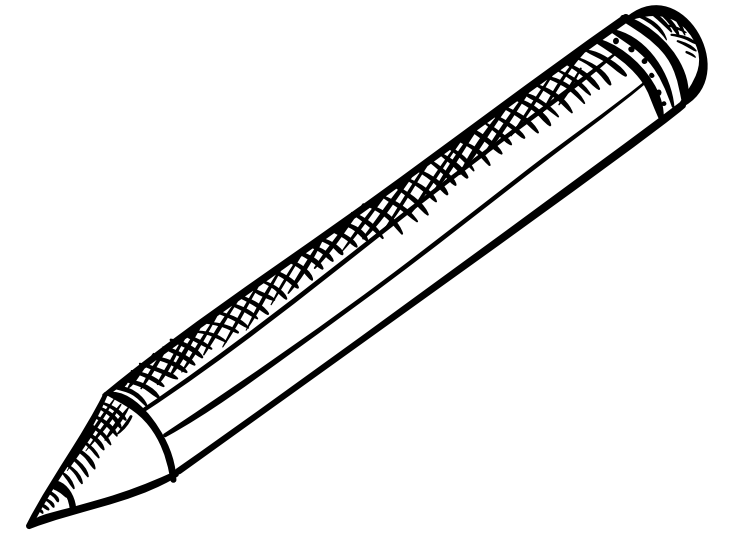
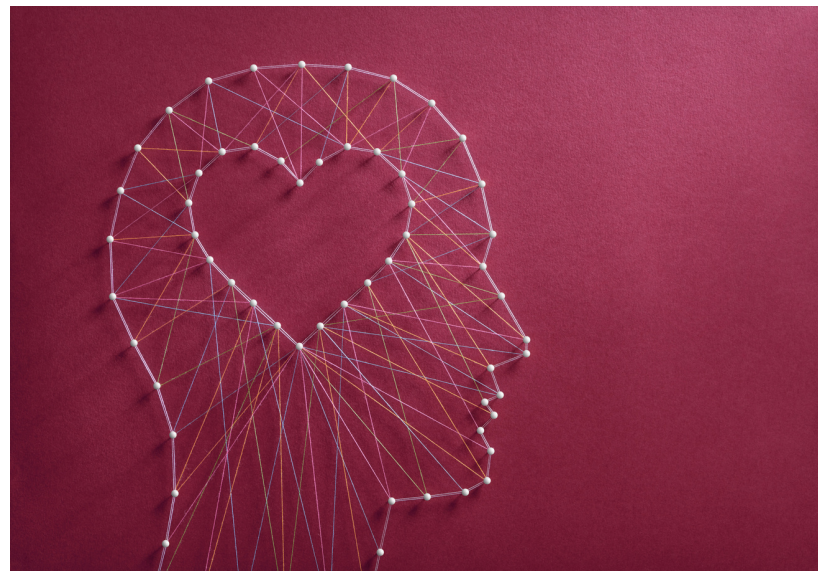
4

Coñecer actividades para exercitar as competencias emocionais.



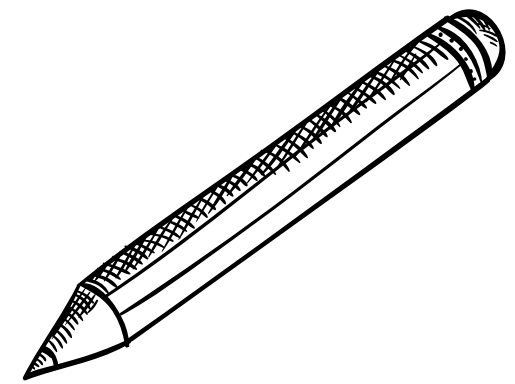
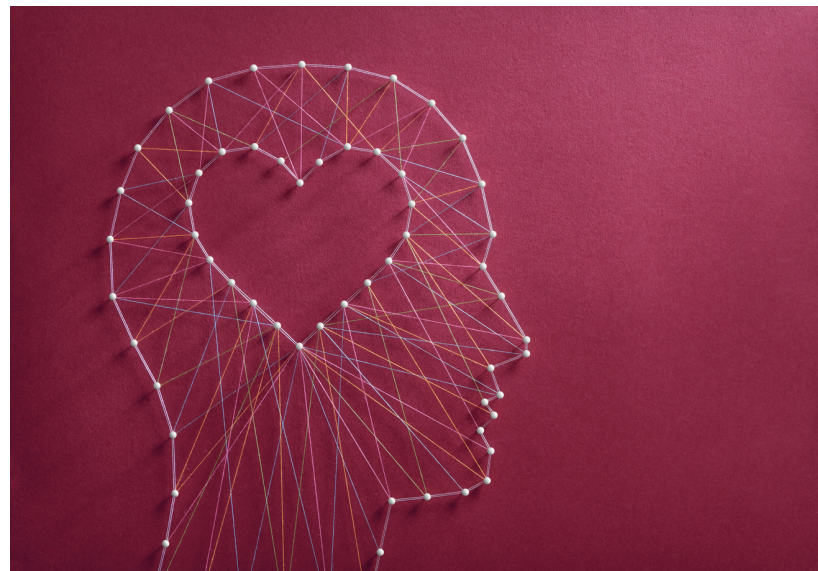
Que nos di a
EDUCACIÓN
EMOCIONAL?

QUE É A EDUCAÇÃO EMOCIONAL?

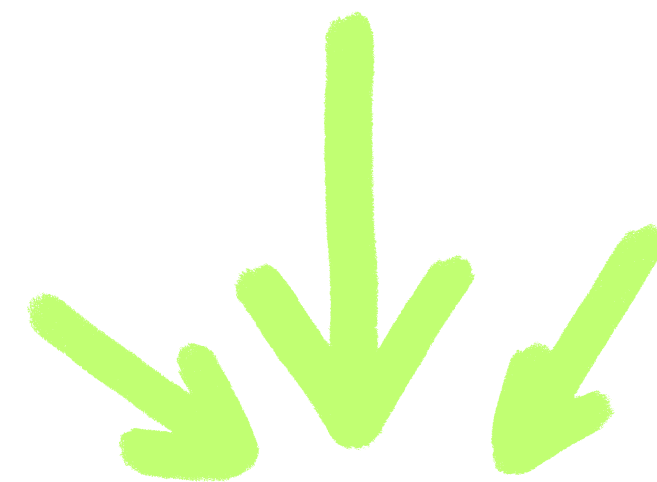


É un proceso **educativo**, **continuo**
e **permanente** que propón o
desenvolvemento de
competencias emocionais.

OBXECTIVO EDUCACIÓN EMOCIONAL



**Desenvolver competencias emocionais
indispensables para o **desenvolvimento integral**
da pessoa, que lle permitan afrontar mellor os
retos da vida e aumentar o seu **benestar**,
(Bisquerra, 2000)**



**Primeiros destinatarios
MESTRES**

**INNOVACIÓN
PSICOPEDAGÓGICA**

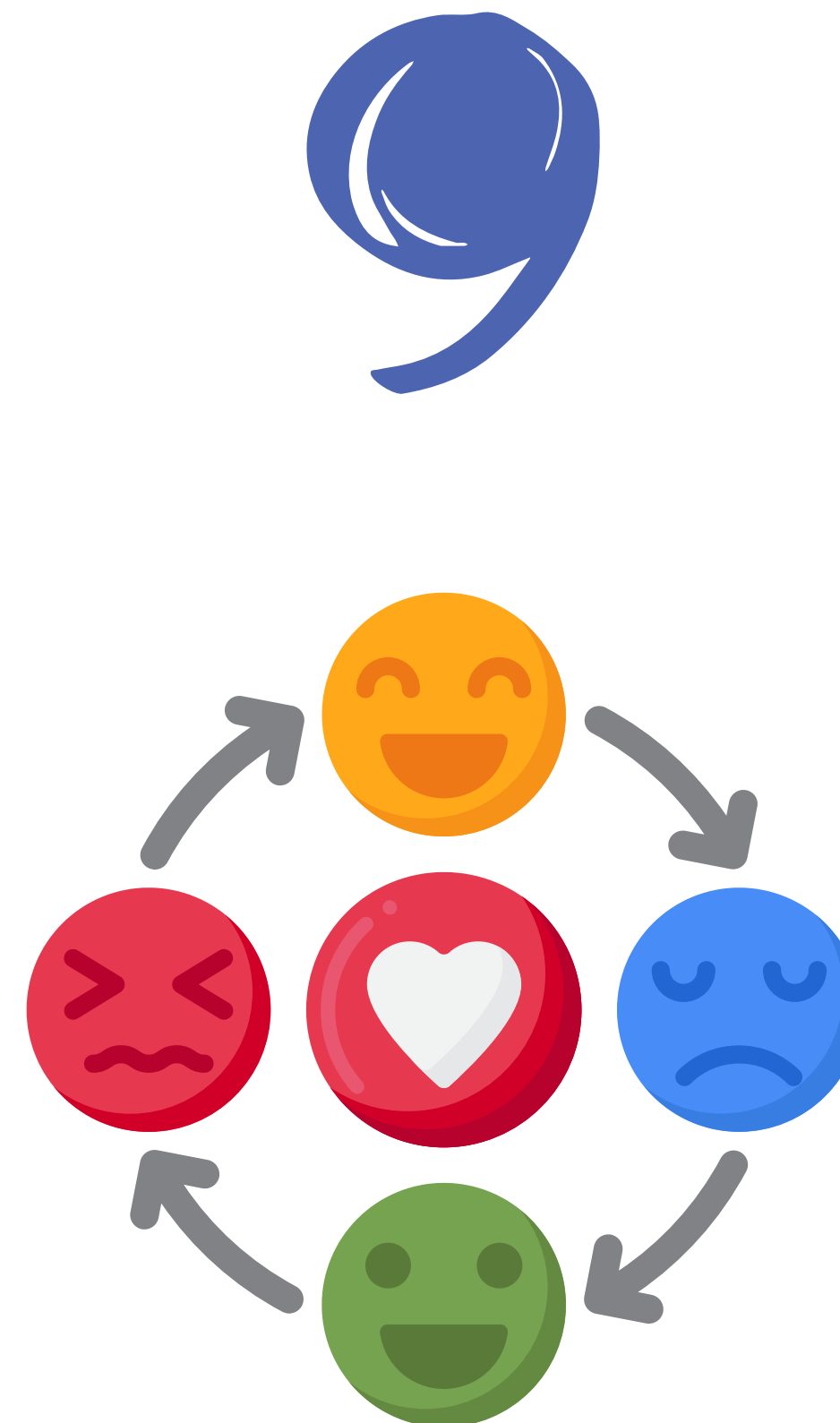
As competencias emocionais:

Melloran a convivencia e o clima escolar.

Aumentan o rendemento académico.

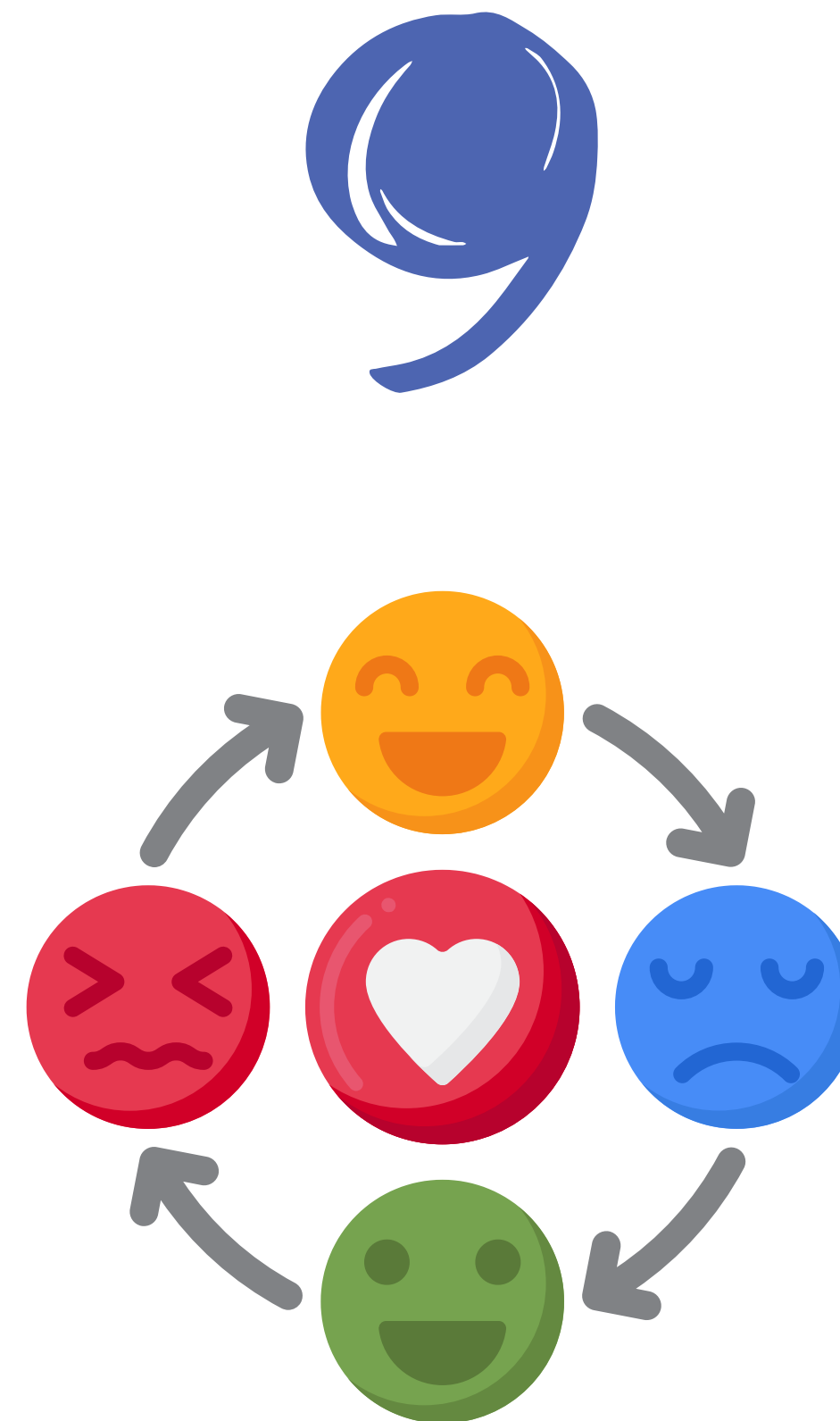
Reducen a ansiedade e o estrés.

Preveñen contra: a violencia, o acoso escolar, condutas de risco...



As competencias emocionais:

En nenos e nenas que non teñan desenvolvidas, ou pouco desenvolvidas as súas competencias emocionais, **que problemática de tipo emocional podemos atopar nos centros?**



Ausencia de competencias emocionales:

Comportamentos impulsivos e agresivos.

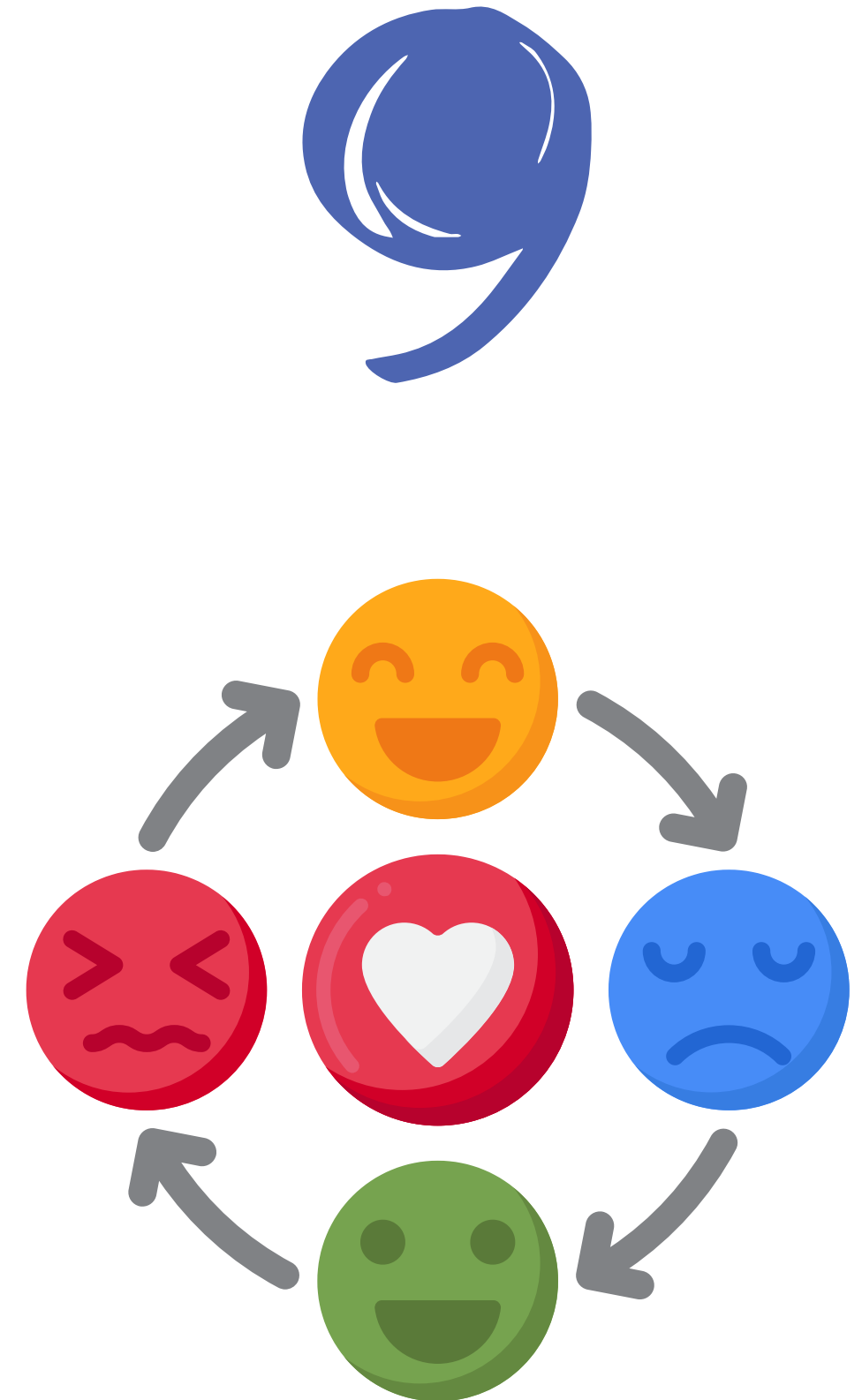
Escasa tolerancia á frustración.

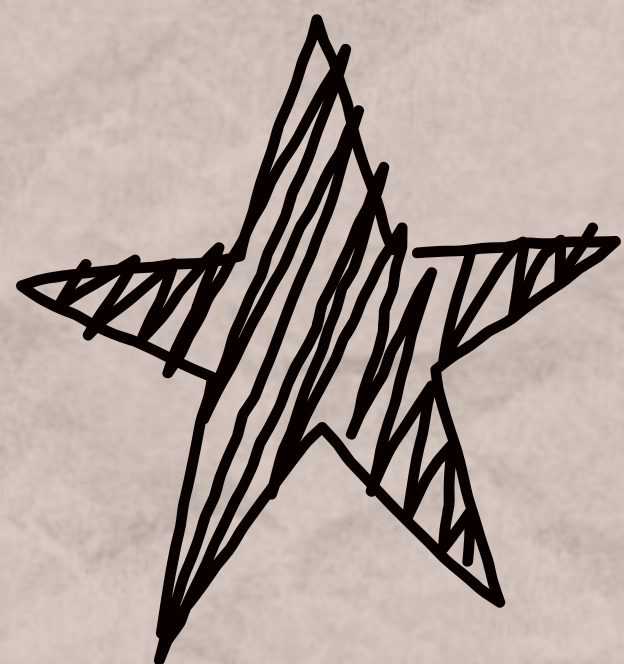
Dificultades de integración social.

Situacións de acoso.

Dificultade para afrontar estrés ou ansiedade.

Dependencias emocionais...





As competencias emocionais:

son unha forma de
prevención
primaria
inespecífica.

Jon Berastegui (2015)





Cales son as razóns polas que as docentes debemos formarnos en educación emocional?

1

**Por
conciencia
profesional.**

2

**Porque
somos
modelos a
imitar.**

3

**Por interés
personal.**

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Bebe de:

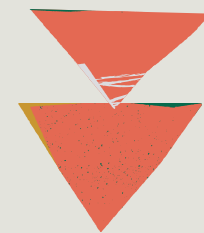
- Intelixencia emocional
- Intelixencias múltiples
- Teoría das emocións
- Educación moral
- Benestar subxectivo
- Neurociencia
- Psiconeuroinmunoloxía
- Psicoloxía Positiva...

Rafael Bisquerra





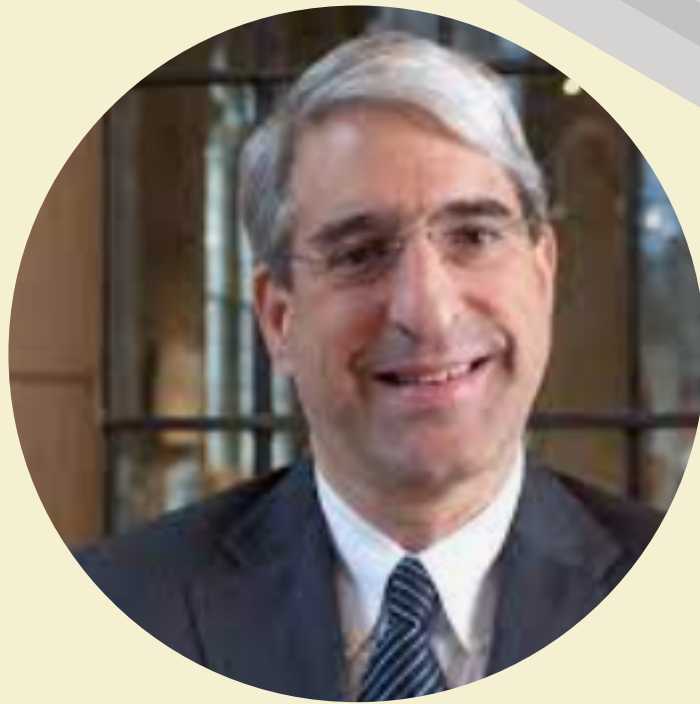
PENSAMOS:
que é para vos a



Intelixencia emocional



ÉRASE UNHA VEZ...

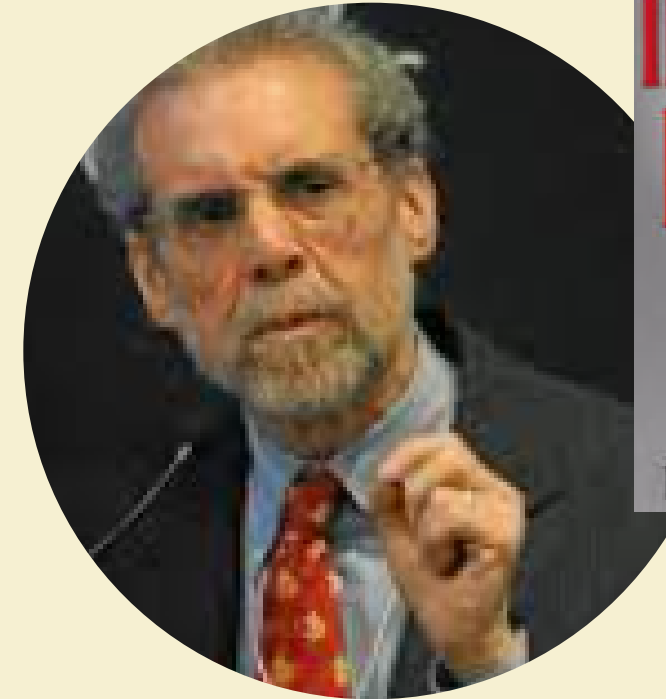


PETER SALOVEY

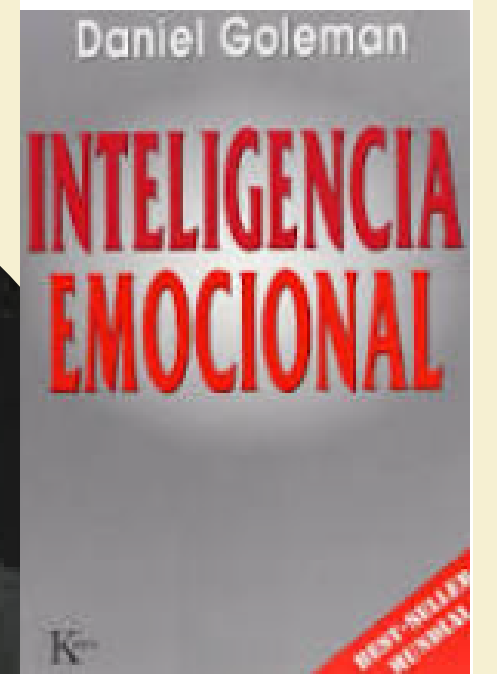


JOHN MAYER

1990



DANIEL GOLEMAN



1995

**INTELIXENCIA
EMOCIONAL**





Salovey e Mayer, definen a IE coma unha intelixencia baseada no uso adaptativo das emocións para solucionar problemas e adaptarse de xeito eficaz ao medio.

É a habilidade para: **percibir**, **expresar**, **usar**, **comprender** e **regular** as nosas emocións.



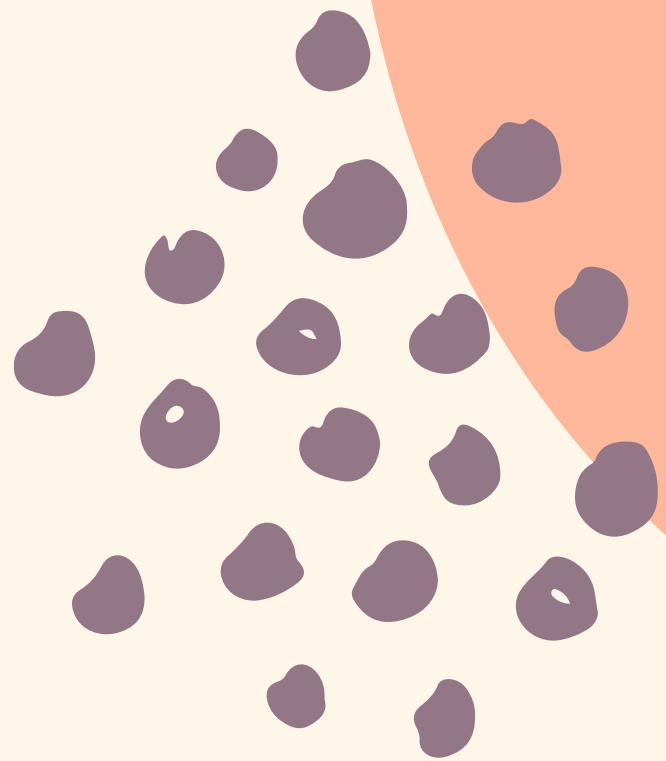
DE ONDE PARTIMOS?

1º PASO



**AS
EMOÇÕES**

Como definiríades
EMOCIÓN?



Bisquerra:

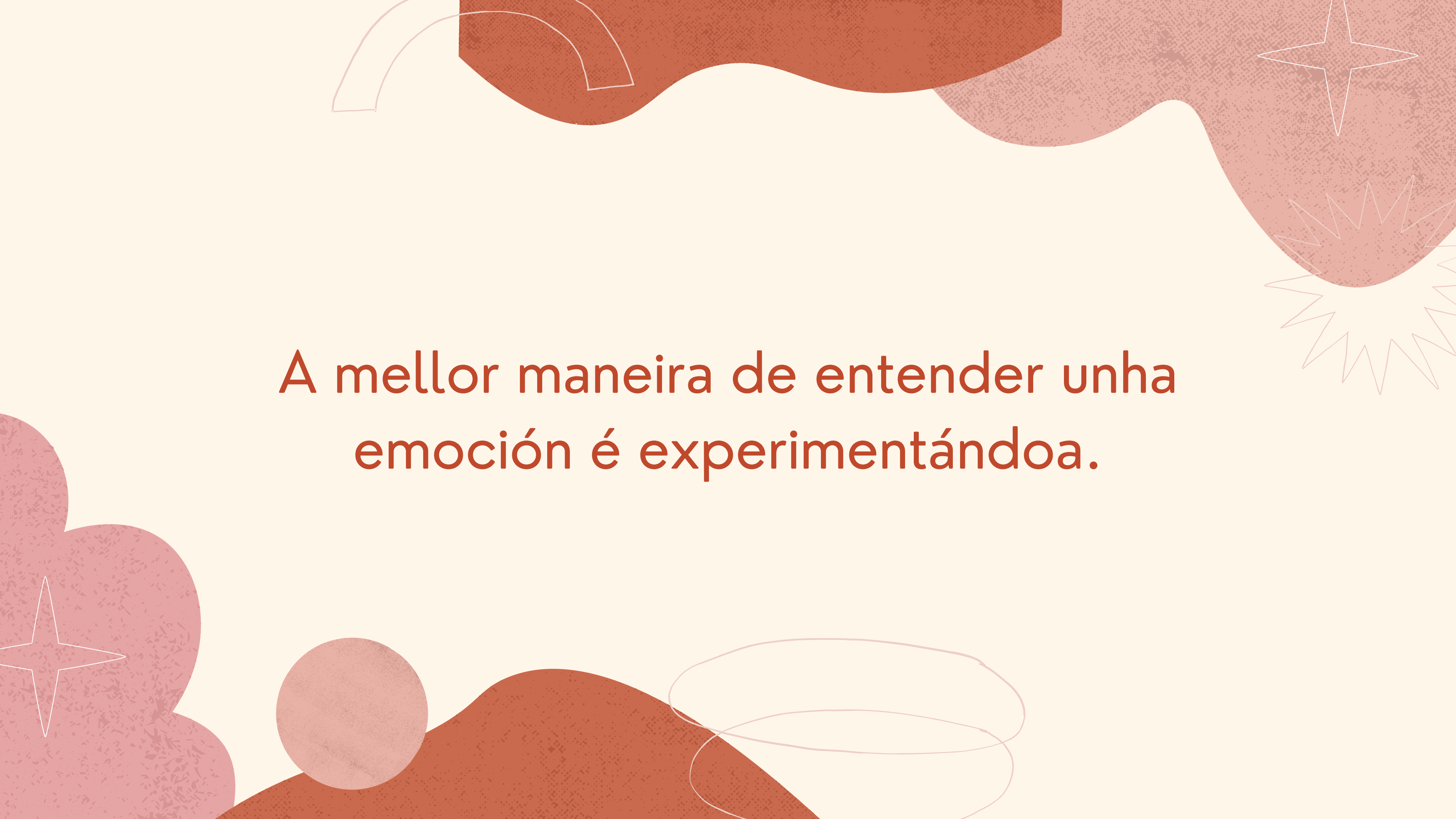
Un estado complexo do organismo caracterizado por unha excitación ou perturbación que predispón á acción.



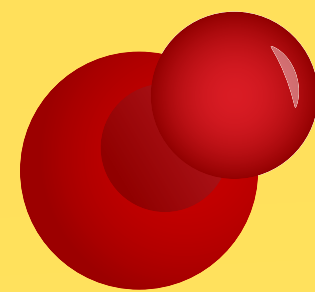
Fernández - Abascal:

Proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos e responder á contorna.



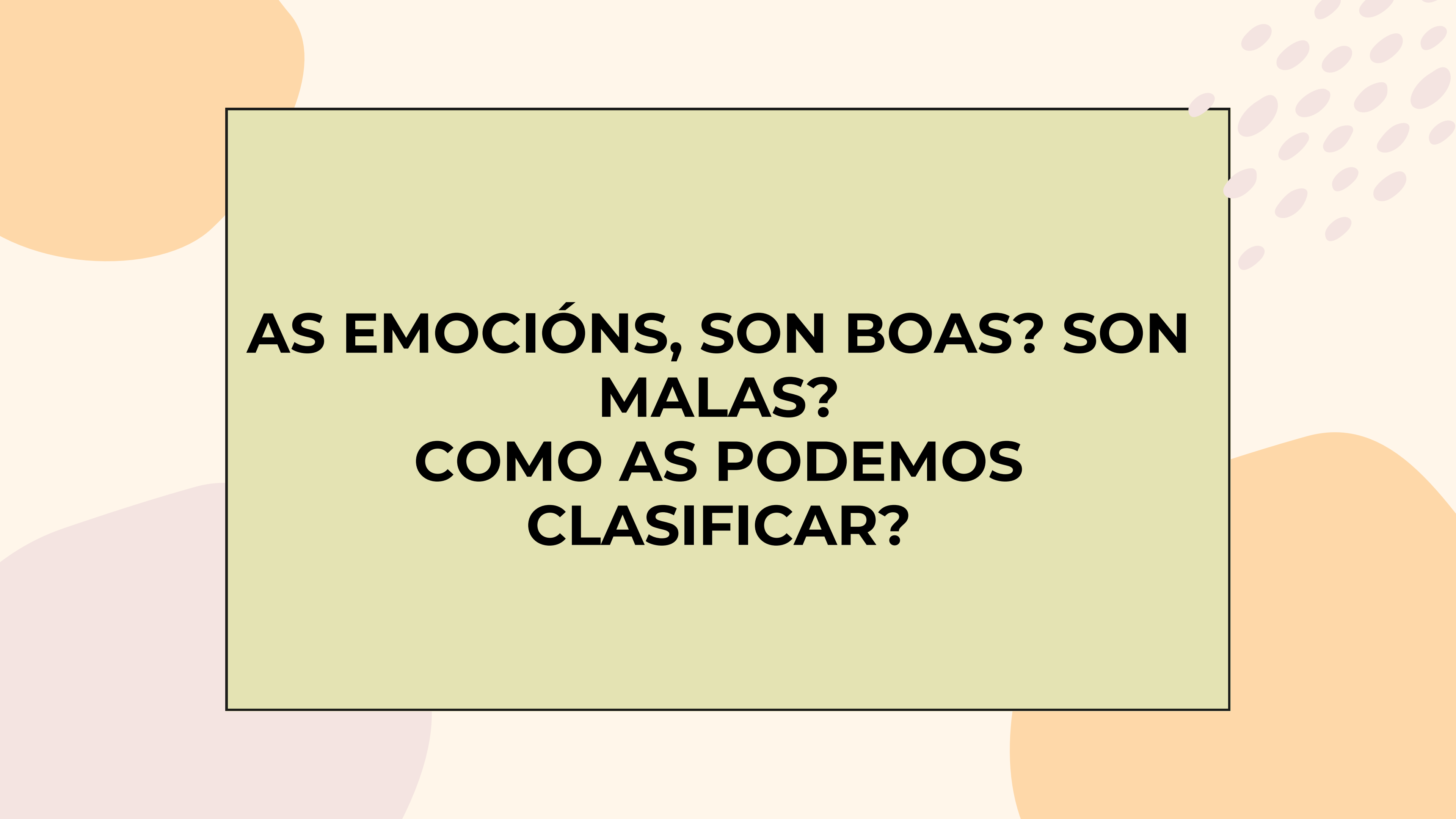
The background is a light cream color with several abstract, organic shapes in shades of red and orange. In the top right, there is a large, textured orange shape with a white star outline. In the bottom left, there is a red shape with a white star outline. In the bottom center, there is a red shape with a white star outline. In the bottom right, there is a red shape with a white star outline. In the bottom left, there is a red shape with a white star outline. In the bottom center, there is a red shape with a white star outline. In the bottom right, there is a red shape with a white star outline.

A mellor maneira de entender unha
emoción é experimentándoa.



Escribimos:

Tedes **3 minutos**
para escribir unha listaxe
de todas as emocións que vos
veñan á cabeza;
cantas máis mellor.

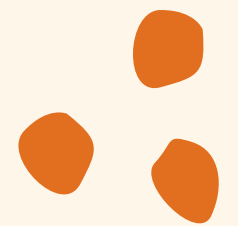


**AS EMOCIÓNES, SON BOAS? SON
MALAS?
COMO AS PODEMOS
CLASIFICAR?**

Todas son:

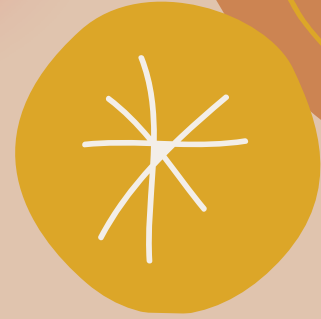


BOAS,
ADAPTATIVAS,
FUNCIONAIS E
NECESARIAS



A chave está no que fazemos com elas

≡
POSITIVAS



COMPLEXAS



CÓMODAS

DESAGRADABLES

BÁSICAS

AGRADABLES

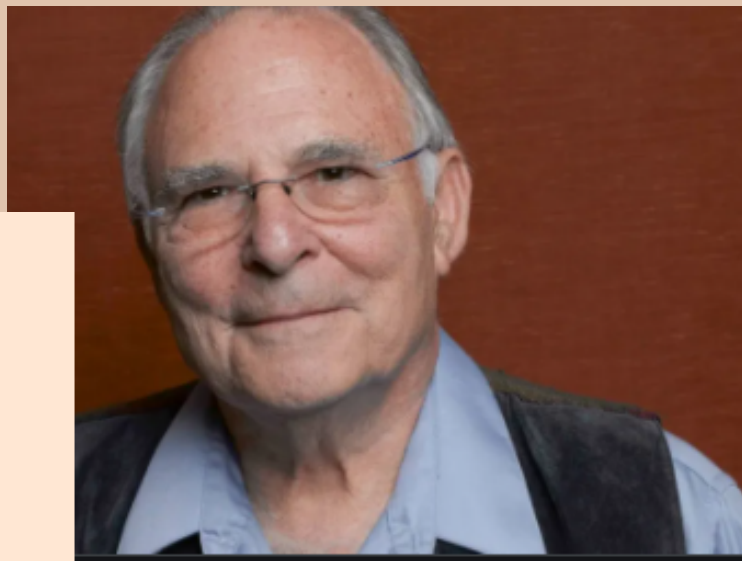
INCÓMODAS

NEGATIVAS

PRIMARIAS



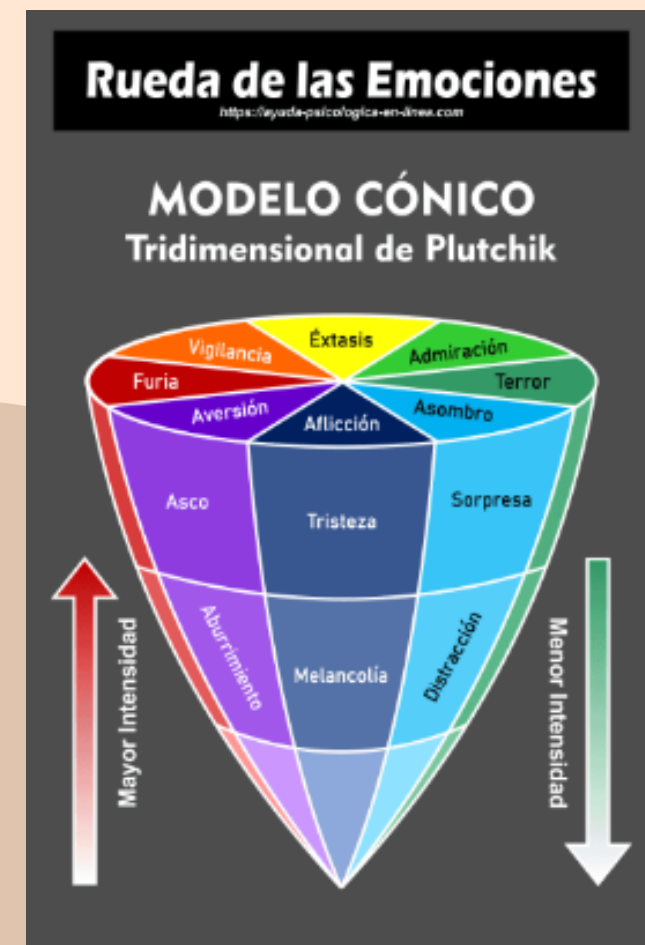
Paul Ekman



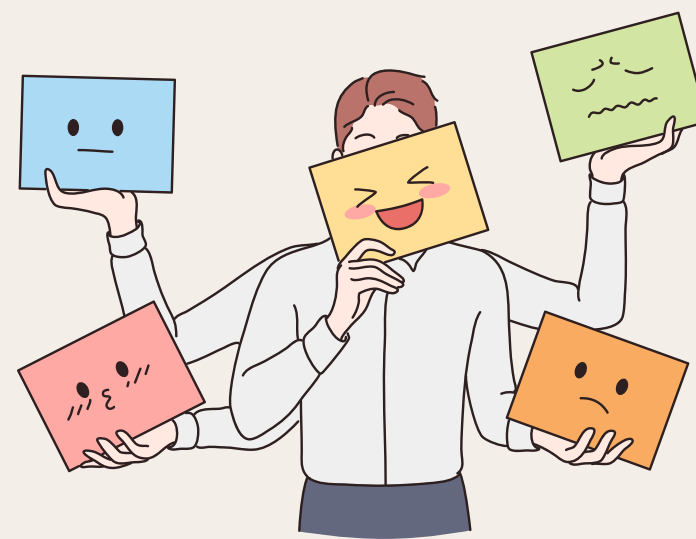
Russel

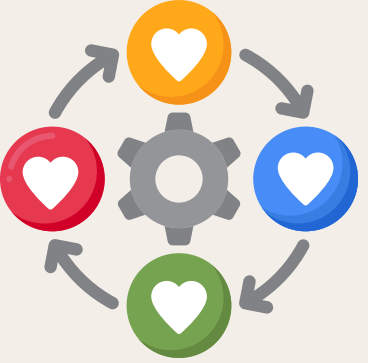


Robert Plutchik



VARIABLES DA EMOCIÓN:





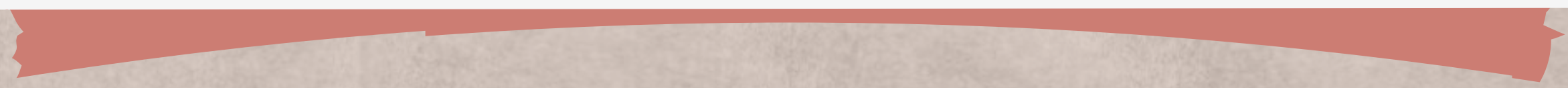
DINÁMICA GRUPO

Construímos a familia de emocións, sentimentos
que se agrupan dentro das seguintes emocións:
**IRA, MEDO, ANSIEDADE, TRISTEZA, VERGOÑA,
ALEGRÍA, AMOR, FELICIDADE**





IRA





IRA

odio

tensión

agitación

furia

indignación

irritabilidad

resentimiento

rabia

violencia

aversión

enfado

hostilidad

celos

envexa

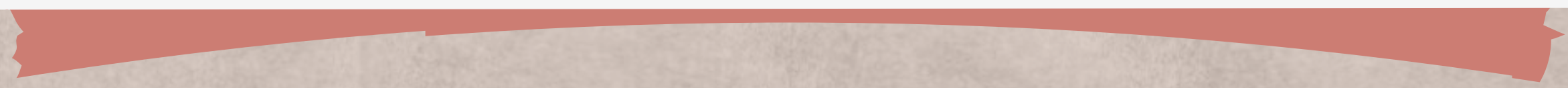
desprezo

cólera

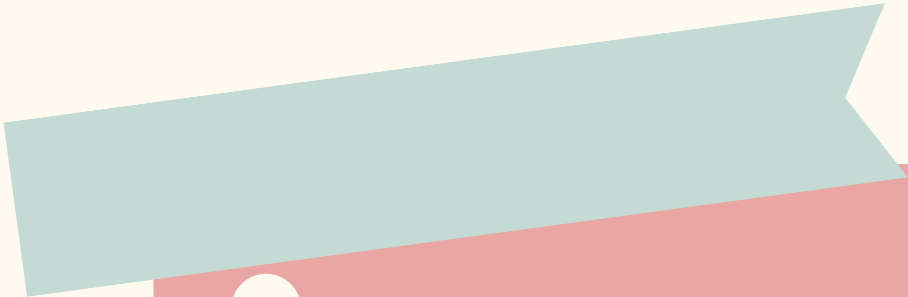
rancor



MEDO



MEDO



temor

horror

pavor

pánico

terror

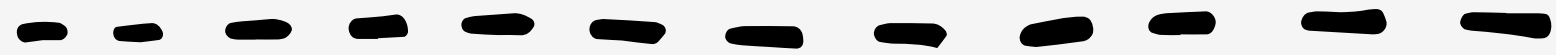
desasosiego

susto

fobia



ANSIEDADE



ANSIEDADE

angustia

inquietude

estrés

desesperación

desacougo

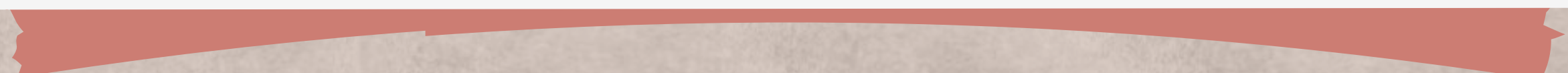
preocupación

consternación

nerviosismo



TRISTEZA



TRISTEZA

depresión

pena

frustración

dor

melancolía

soidade

decepción

aflicción

desalento

pesar

desgana

morriña

abatimento

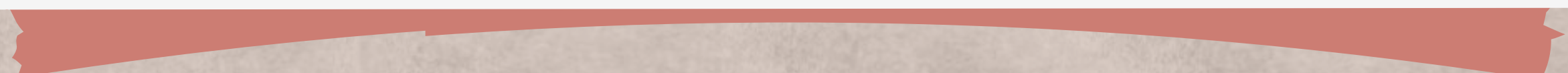
disgusto

pesimismo

preocupación



VERGOÑA





VERGOÑA

timidez

inseguridade

culpabilidade

vergoña allea

bochorno

pudor

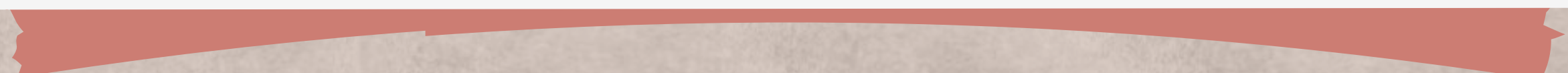
recato

rubor

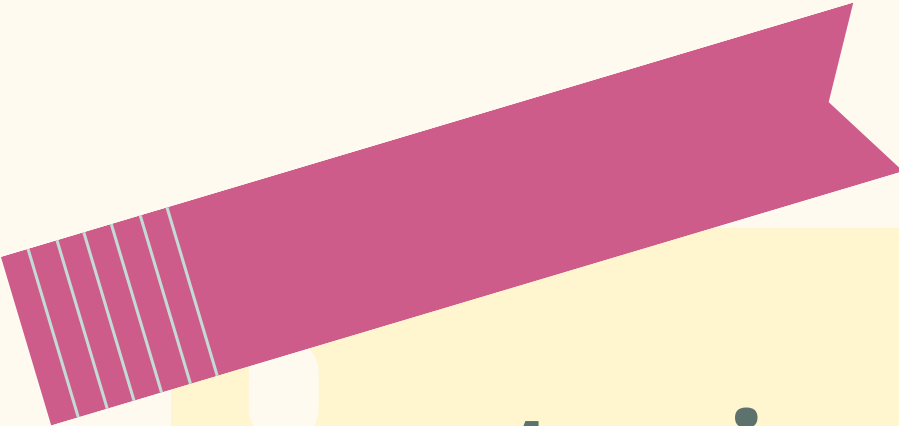
roibén



ALEGRÍA



ALEGRIA



entusiasmo pracer euforia

excitación deleite diversión

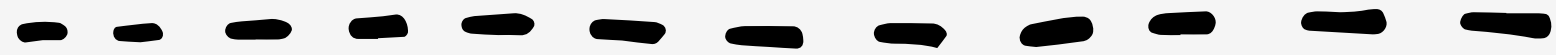
contento alivio xúbilo

satisfacción éxtase





FELICIDADE





FELICIDADE

calma

gozo

paz interior

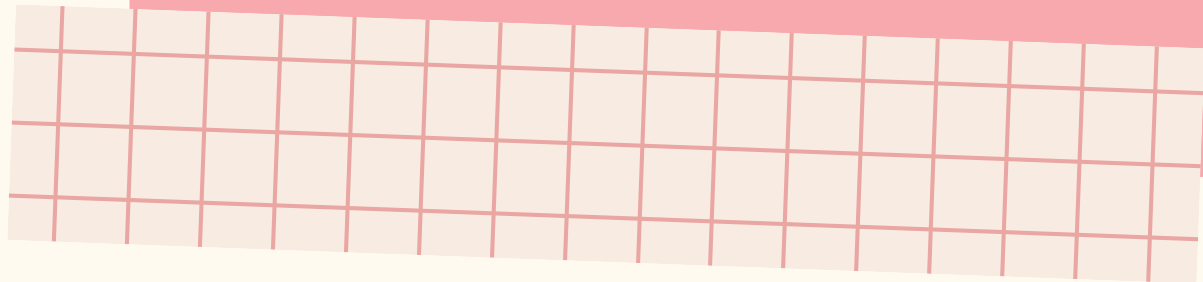
placidez

dita

satisfacción

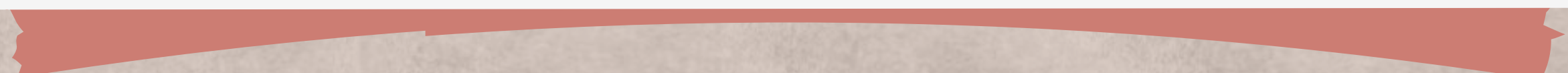
tranquilidade

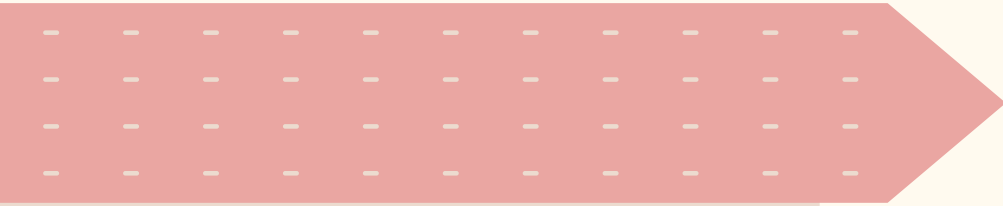
benestar





AMOR





afecto

cariño

tenrura

simpatía

empatía

aceptación

cordialidade

confianza

amabilidadade

respecto

AMOR

devoción

adoración

veneración

namoramento

gratitude



MODELO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

GROP

COMPETENCIAS PARA LA VIDA
Y EL BIENESTAR

COMPETENCIA SOCIAL

CONCIENCIA EMOCIONAL

REGULACIÓN EMOCIONAL

AUTONOMÍA EMOCIONAL

El modelo pentagonal de competencias emocionales (GROP).

**Competencias para
a vida e o benestar**

Adoptar
comportamentos
apropiados e
responsables.

Tomar
conciencia das
emocións.
Captar clima
emocional.

**Conciencia
Emocional**

Manexar as
emocións da
maneira
axeitada.

**Regulación
Emocional**

Ten que ver
coa autoxestión
emocional
(autoestima,
autoeficacia...)

Autonomía Emocional

Manter boas
relacións con
outras
persoas.

**Competencia
Social**

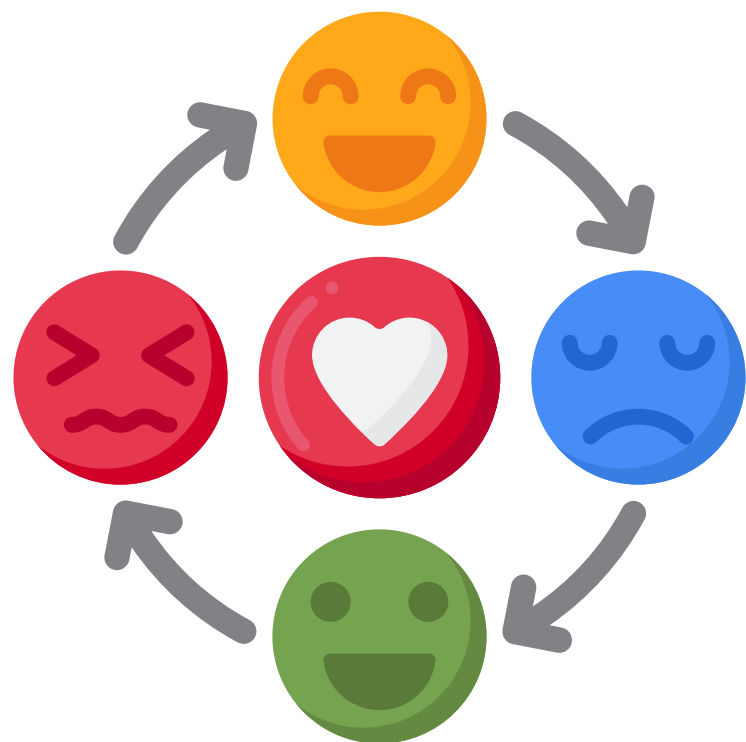
CONCIENCIA EMOCIONAL



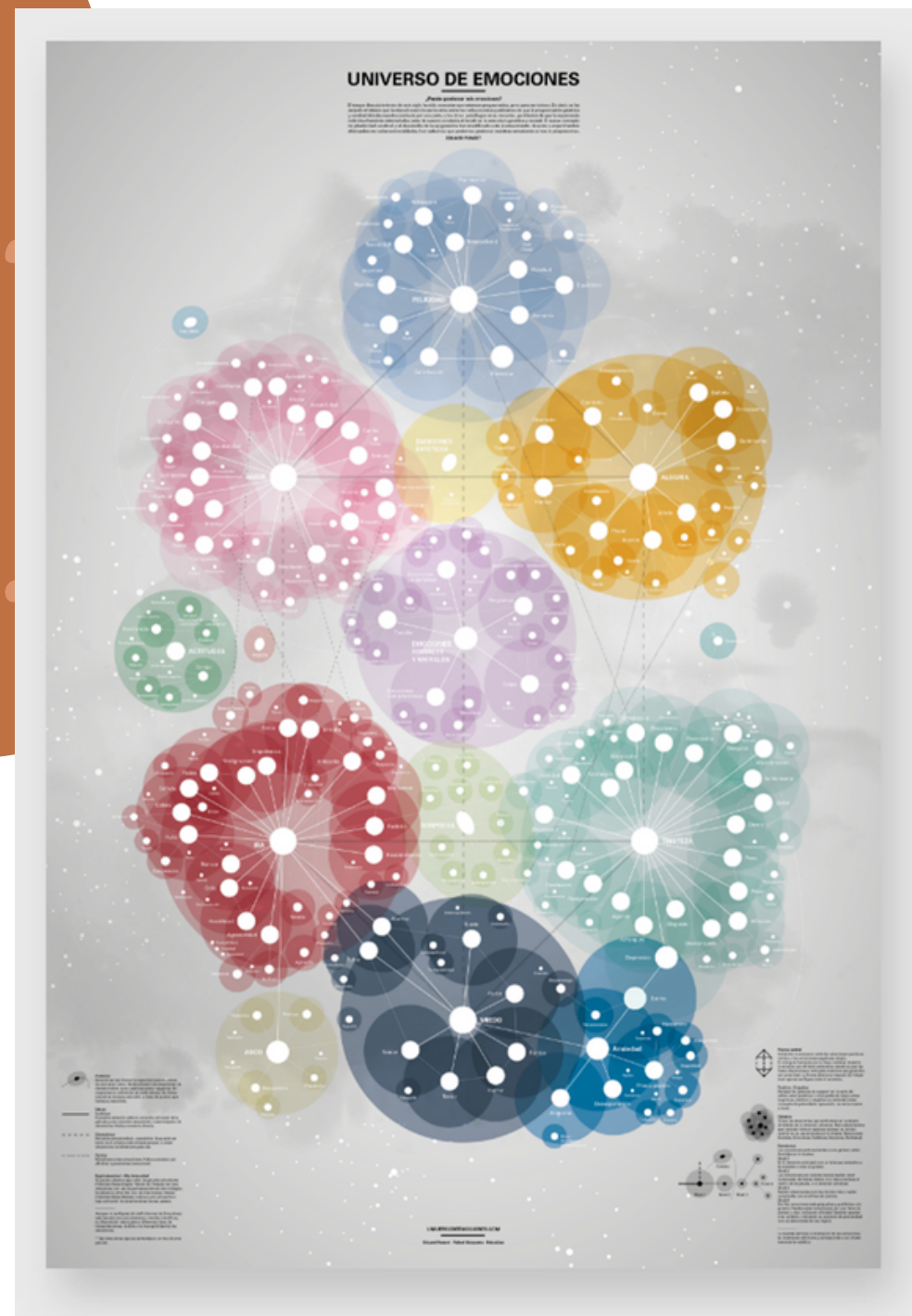
- Tomar conciencia das propias emocións.
- Dar nome ás emocións.
- Empatía.
- Tomar conciencia da interacción entre emocións, cognición e comportamento.
- Detectar crenzas.
- Atención plena.
- Conciencia ética e moral.

**É a capacidade de
tomar
conciencia das propias
emocións e das dos
demais.**

ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CONCIENCIA EMOCIONAL

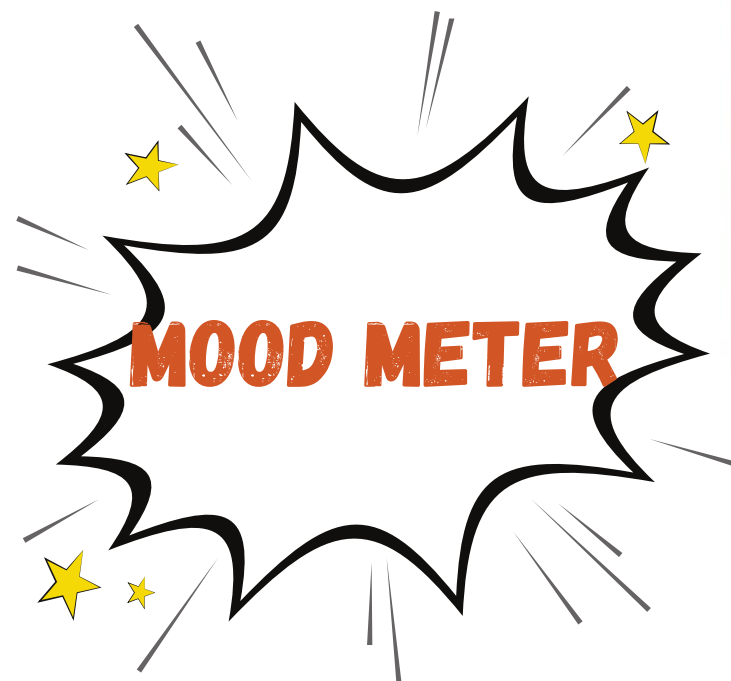


Universo de emociones





MARC BRACKETT MÉTODO RULER



MEDIDOR EMOCIONAL SEGÚN EL MÉTODO RULER

ENFURECIDO (Enraged)	ATERRADO (Panicked)	ESTRESADO (Stressed)	INQUIETO (Jittery)	IMPACTADO (Shocked)
DESESPERADO (Livid)	FURIOSO (Furious)	FRUSTRADO (Frustrated)	TENSO (Tense)	ATÓNITO (Stunned)
EXASPERADO (Fuming)	ASUSTADO (Frightened)	ENFADADO (Angry)	NERVIOSO (Nervous)	AGITADO (Restless)
ANSIOSO (Anxious)	APRENSIVO (Apprehensive)	PREOCUPADO (Worried)	IRRITADO (Irritated)	ENOJADO (Annoyed)
INDIGNADO (Repulsed)	AFLIGIDO (Troubled)	AFFECTADO (Concerned)	INTRANQUILO (Uneasy)	MOLESTO (Peeved)

SORPRENDIDO (Surprised)	ANIMADO (Upbeat)	JUBILOSO (Festive)	EUFÓRICO (Exhilarated)	EXTASIADO (Ecstatic)
HIPERACTIVO (Hyper)	JOVIAL (Cheerful)	MOTIVADO (Motivated)	INSPIRADO (Inspired)	EXULTANTE (Elated)
ENÉRGICO (Energized)	VIVAZ (Lively)	EMOCIONADO (Excited)	OPTIMISTA (Optimistic)	ENTUSIASTA (Enthusiastic)
COMPLACIDO (Pleased)	CENTRADO (Focused)	FELIZ (Happy)	ORGULLOSO (Proud)	ILUSIONADO (Thrilled)
AGRADABLE (Pleasant)	ALEGRE (Joyful)	ESPERANZADO (Hopeful)	JUGUETÓN (Playful)	DICHOSO (Blissful)

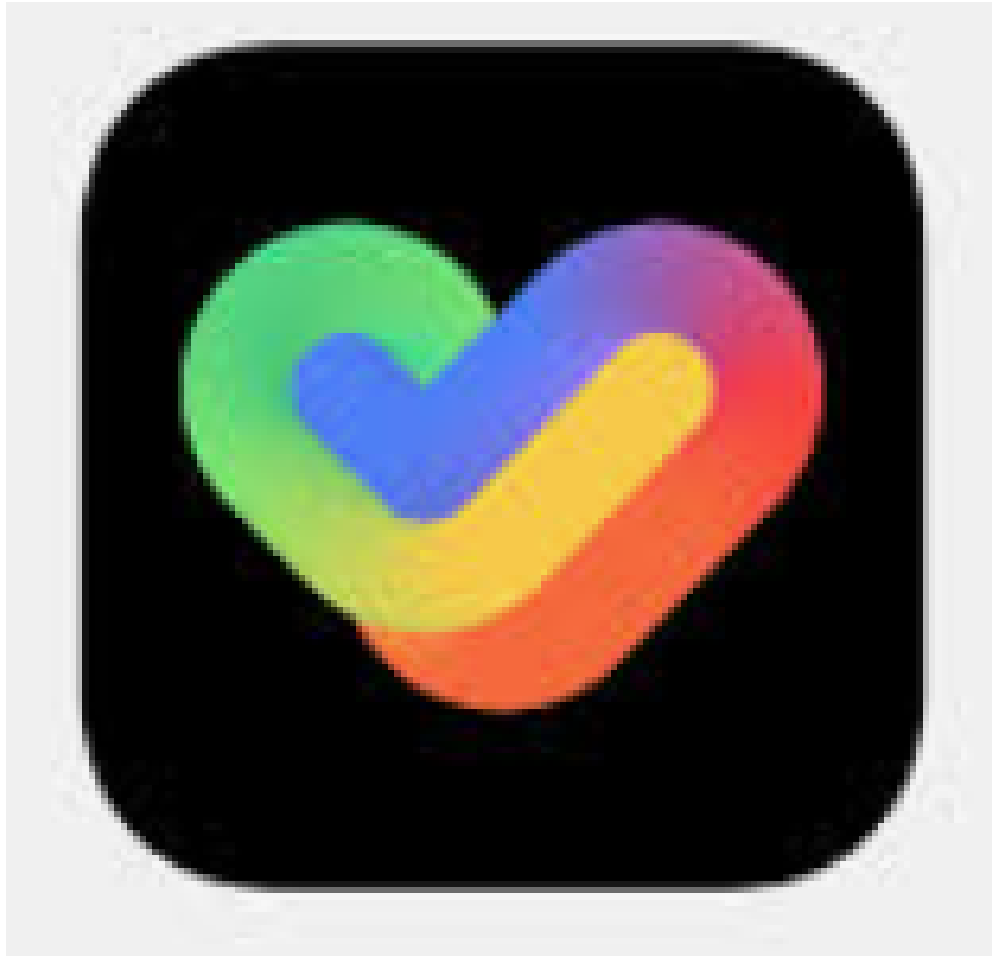
RECHAZADO (Disgusted)	TACITURNO (Glum)	DECEPCIONADO (Disappointed)	DECAÍDO (Down)	APÁTICO (Apathetic)
PESIMISTA (Pessimistic)	MALHUMORADO (Morose)	DESANIMADO (Discouraged)	TRISTE (Sad)	ABURRIDO (Bored)
ALIENADO (Alienated)	INFELIZ (Miserable)	SOLITARIO (Lonely)	DESCORAZONADO (Disheartened)	CANSADO (Tired)
DESALENTADO (Despondent)	DEPRIMIDO (Depressed)	HURAÑO (Sullen)	RENDIDO (Exhausted)	FATIGADO (Fatigued)
DEVASTADO (Despairing)	DESESPERANZADO (Hopeless)	DESOLADO (Desolate)	CONSUMIDO (Spent)	AGOTADO (Drained)

A GUSTO (At ease)	DESPREOCUPADO (Easygoing)	CONTENTO (Content)	AFFECTUOSO (Loving)	REALIZADO (Fulfilled)
CALMADO (Calm)	SEGURO (Secure)	SATISFECHO (Satisfied)	AGRADECIDO (Grateful)	CONMOVIDO (Touched)
RELAJADO (Relaxed)	DISTENDIDO (Chill)	SOSEGADO (Restful)	AFORTUNADO (Blessed)	EQUILIBRADO (Balanced)
APACIBLE (Mellow)	REFLEXIVO (Thoughtful)	PACÍFICO (Peaceful)	DESCANSADO (Comfortable)	DESENFADADO (Carefree)
SOÑOLIENTO (Sleepy)	COMPLACIENTE (Complacent)	TRANQUILO (Tranquil)	AFABLE (Cozy)	SERENO (Serene)

SENTIMIENTO DESAGRADABLE SENTIMIENTO AGRADABLE

— ALTA ENERGÍA — — BAJA ENERGÍA —

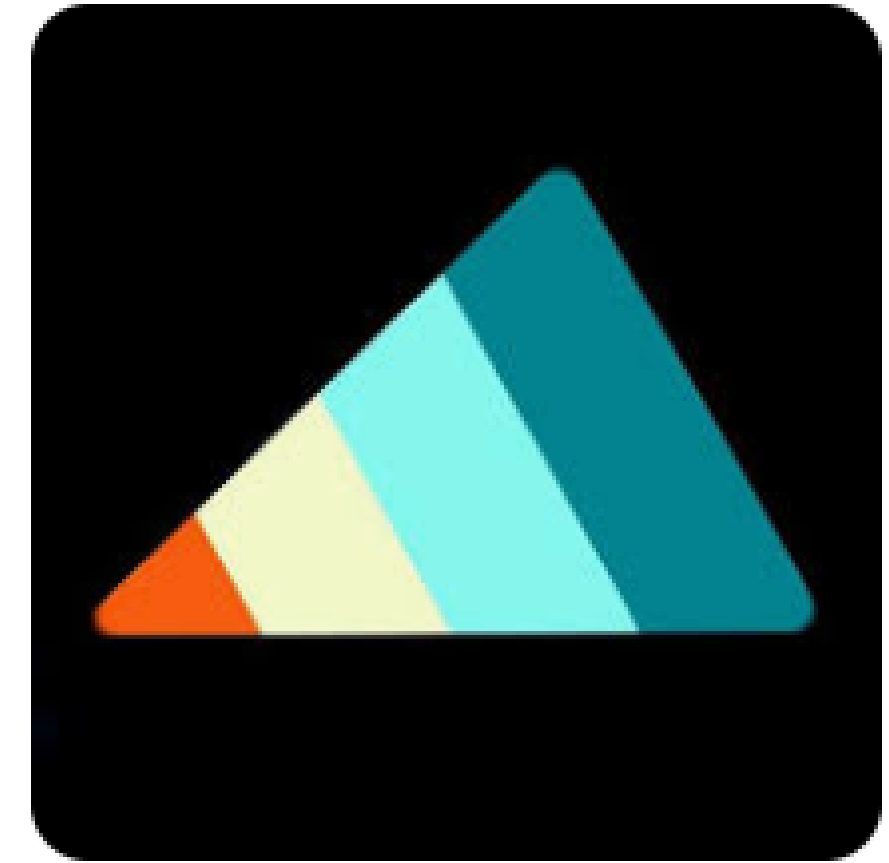
● Apps



How we feel



MoodMeter



MyEmotions



EN BUSCA DAS EMOCIÓNS:

N I L O I U S

Palabra de 7 letras



DICIONARIO DE EMOCIONES

A- Aburrimiento

B- Bondade

C- Calma

D- Desprezo

E- Enfado

F- Felicidade

...





Educaplay

Tipos de actividades

Centro de ayuda

Introduce tu Game Pin

Blog

Premium

Español ▼

educaplay

Ej.: Ríos de Europa...

Todas las actividades

Crear actividad

e

Z A B
Y C
X V D

Rosco das Emocións
Rosco de Palabras

Silvia Martínez

formación
soluciones eLearning

Más de 500
cursos online

Encuentra la
que buscas
catál

Proceso de conexión emocional



INFANTIL

OUTRAS DINÁMICAS



COMO TE SINTES ?



SCORNABOT - EMOCIÓN



MONSTRO DE CORES

Conciencia emocional EI

Traballar vocabulario (emocións básicas)

Formas de expresión das mesmas

Identificar a causa das mesmas



Mostrar fotos de caras de
nenos con diferentes
emocións e preguntamos:

- Como está esta cara, as
cellas, os ollos, a boca...
- É dun neno que se sente....
(reproducimos esa emoción)
- Eu síntome así cando...

Diante dun espello a neno
ou neno representa unha
emoción, facémolos
conscientes expresando
como está a súa cara.
Completamos siluetas de
caras con diferentes
emocións básicas.

Nunha saqueta temos
tarxetas con emocións
básicas, construimos un
gorro de magas e unha
variña máxica. O neno/a
elegido converte a outros
na emoción que saque da
saqueta.

Construímos o reloxo
das emocións: en vez de
horas hai emocións;
contamos unha historia
e ao remate colocan a
agulla na emoción da
historia.





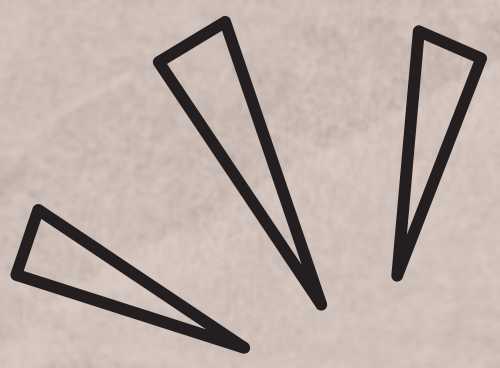
ÁLBUM DE EMOCIÓN



- Identificar emocións.
- Tomar conciencia da relación psicofisiolóxica das emocións.
- Asociar emocións a comportamentos.

- Breve definición da emoción.
- Que nos pasa por dentro cando sentimos esta emoción.
- En que momentos sentimos esta emoción.
- Que expresións faciais ou corporais temos cando a sentimos.
- Que facemos para xestionala ou regulala.

TRISTEZA, MEDO, RABIA, ALEGRÍA, SORPRESA, NOXO, AMOR, VERGOÑA, CELOS, NERVIOSISMO, CALMA, DIVERSIÓN...



aprendices visuales

Aprendices Visuales, plataforma de cursos online sobre educación inclusiva

Transformando la educación a través de herramientas visuales: cursos online, cuentos y apps que están facilitando el aprendizaje de miles de niños y niñas

 [cuentosvisuales](#)



DADO DE EMOCIONES



- **Identificar emociones: positivas e negativas.**
- **Potenciar a comunicación emocional verbal e non verbal.**

Decir a emoción representada no dado, contar unha situación na que a viviran, representar co seu corpo esa emoción.



EMPATÍA

- Cando vexo a un compañeiro/a chorando, eu...
- Se alguén me insulta...
- Cando alguén está triste nótoo porque...
- Cando outra persoa se manca, eu...
- Cando algún profe está nervioso/a, eu...
- Cando algún compañeiro se porta mal, eu...
- Todos os nenos e nenas precisan...
- O que máis me asusta é...
- Cando quero algo e me din que non, eu...
- Enfádome cando...
- Cando axudo a alguén síntome...

- Imaxinar situacións alleas.
- Poñerse no lugar do outro.
- Reflexionar sobre as propias reaccións emocionais.





Xogamos coas emocións

Identificamos
emocións noutras
persoas, pensamos
narrativas













Crenzas limitantes

Dinámica Nunca poderei!



Indefensión aprendida

REGULACIÓN EMOCIONAL



É a capacidade de manexar as emocións de forma axeitada. Ter boas estratexias de afrontamento. Entender a relación entre emoción, cognición e comportamento.

- **Expresión emocional apropiada.**
- **Regulación das emocións e sentimentos.**
- **REMIND.**
- **Regulación da ira para previr a violencia.**
- **Tolerancia á frustración.**
- **Estratexias de afrontamento.**
- **Competencia para autoxerar emocións positivas.**

Videoxogo Happy 8 - 12



Gemma Filella



Relacions



Emocions

RESOLUCIÓN ASERTIVA DE CONFLICTOS

sct.convivencia@udl.cat



**Pensa na última situación que lembres,
que nacera en ti unha emoción moi intensa.**

Canto durou?

Que fixeches para rebaixar a emoción?

Estratexias de regulación emocional según GROSS (2007)



1

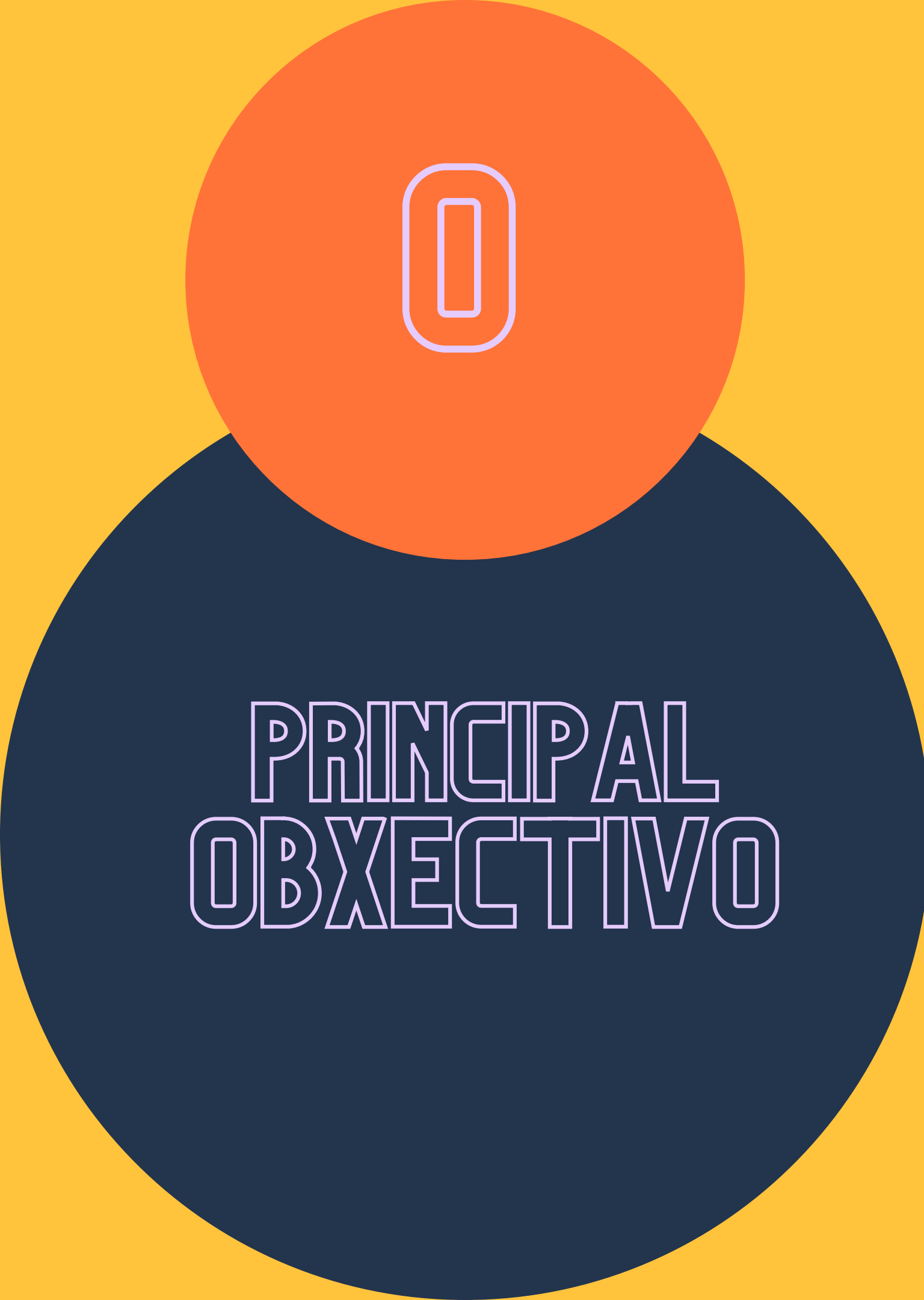
ESTRATEXIAS CENTRADAS EN REDUCIR A REACTIVIDADE/IMPULSIVIDADE:
Expresión emocional (verbal, escrita, cadeira baleira...)

2

ESTRATEXIAS CENTRADAS NOS ANTECEDENTES:
Distracción, reavaliación cognitiva e búsqueda de solucións.

3

Regulación externa:
Cando por nós mesmos non o conseguimos



0

PRINCIPAL
OBXECTIVO

Da Regulación Emocional é

Evitar as respostas
impulsivas ou polo menos
darnos un tempo de espera
para poder dar a resposta
axeitada.

Dinámica de grupo

A partir do caso práctico, debater posibles respostas de Rosalía ante a situación que está vivindo.

A próxima semana levarase a cabo a presentación do Proxecto que Rosalía liderou, está moi ilusionada e encantaríalle asistir. Pero o encargado da súa sección na empresa decidiu que sexa Raquel, unha compañeira, que tamén participou nese proxecto quen o presente.



Tipos de respuestas



PASIVA



AGRESIVA

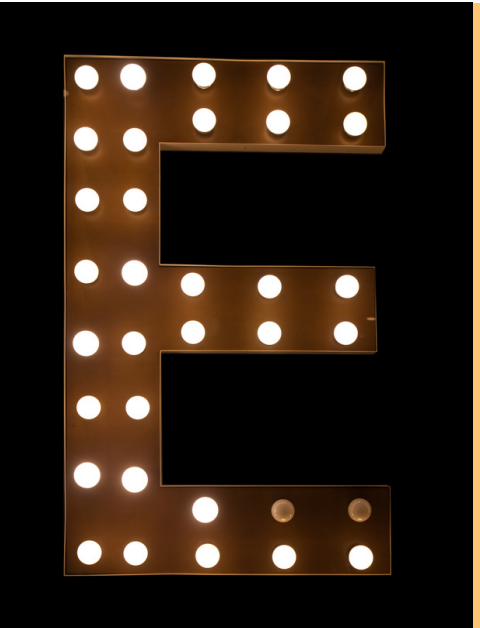


PASIVA-AGRESIVA



ASERTIVA



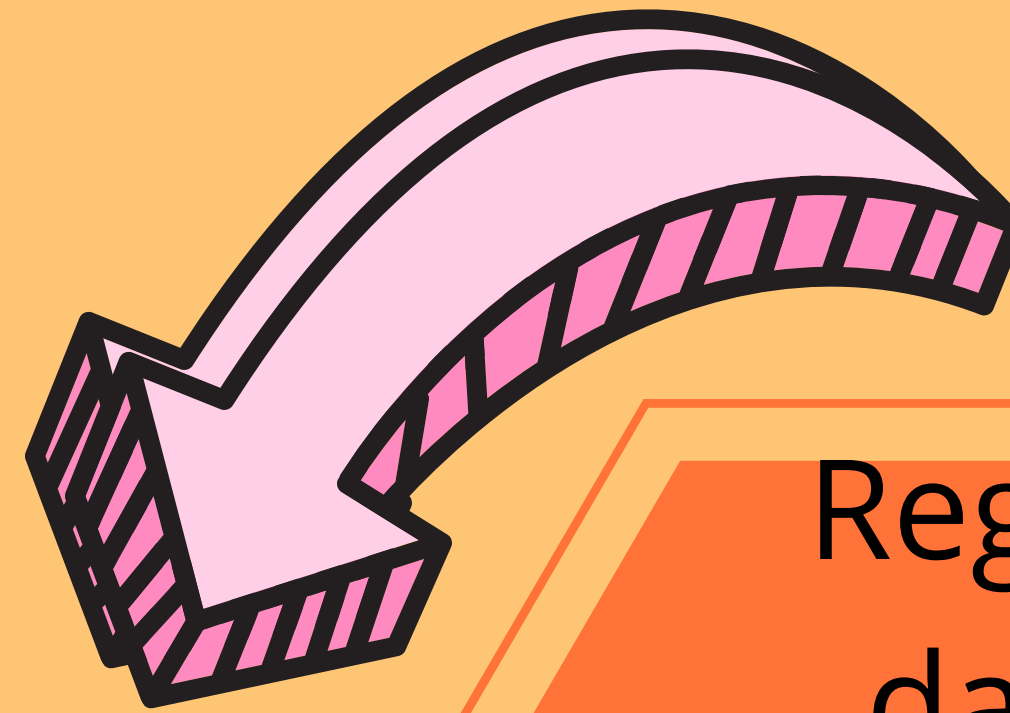


Nome

Emoción

Motivo

Obxectivo



Regra para
dar unha
resposta
ASERTIVA
axeitada ao
conflicto

Que treballariades con esta curta?



E con esta outra?





DINÁMICA DE RISOTERAPIA



Unha persoa
seria e a outra
fai monerías
para que a
primeira se ría.
Cambio de rol
e cambio de
parellas.





DINÁMICA DE RESPIRACIÓN/RELAXACIÓN



- Poñer música relaxante.
- Sentados coa espalda recta.
- Diferentes tipos de respiración.
- Atención ao percorrido que fai o aire.
- Respiracións profundas.



Variante:
A taza de chocolate

Variante infantil:
O barco que sobe e baixa



SEMÁFORO – GOLEMAN

TÉCNICA DE REGULACIÓN EMOCIONAL



PARAR

Cando a emoción é moi intensa, paramos coma un coche no semáforo que non pode continuar. (Facemos respiracións conscientes, contamos, afastámonos do lugar, imos ao noso lugar seguro, etc.)



PENSAR

A intensidade da emoción baixou, podemos pensar na situación problemática. Vela dende distintos puntos de vista. Contemprar todas as posibilidades de solución.



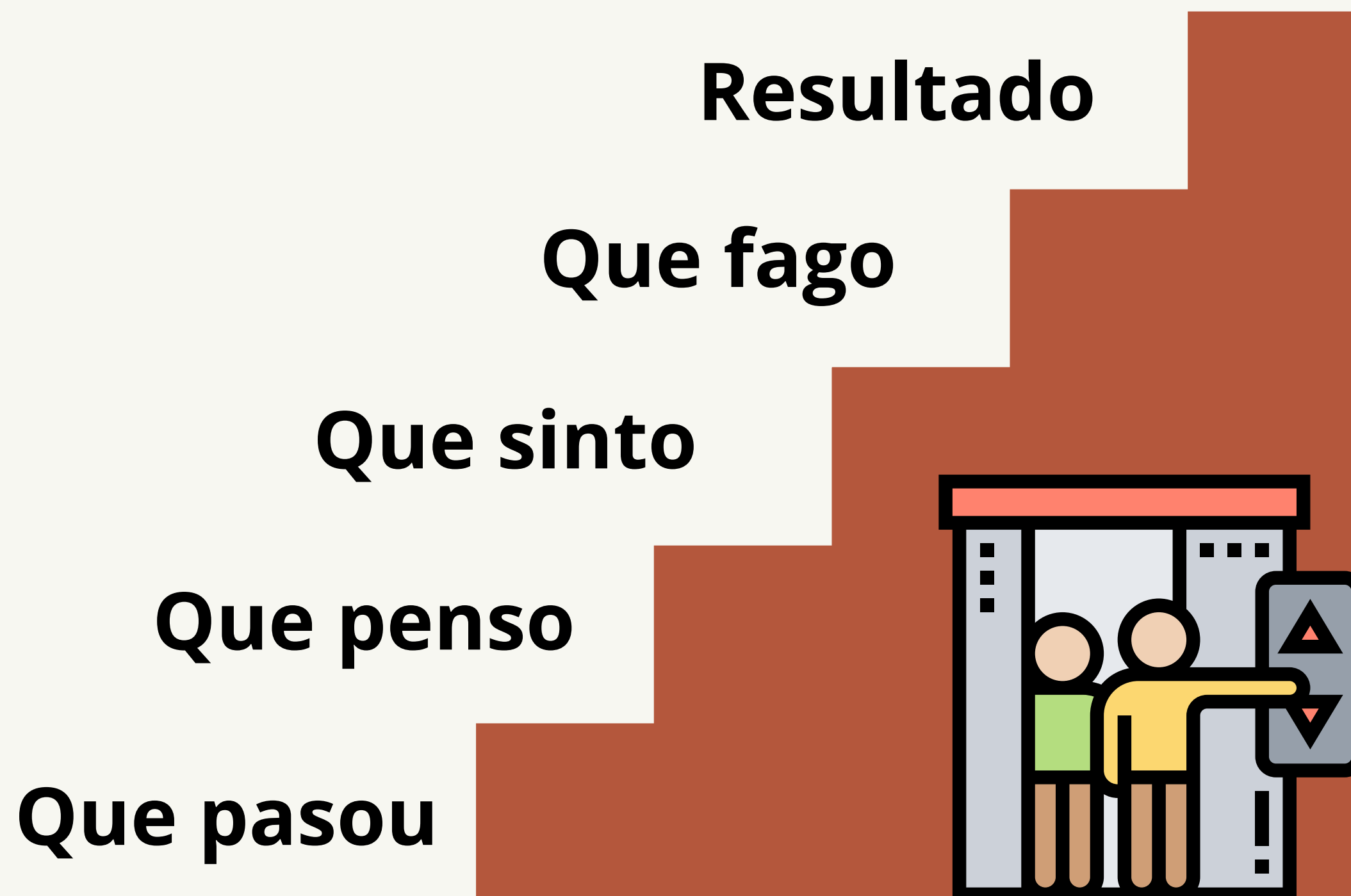
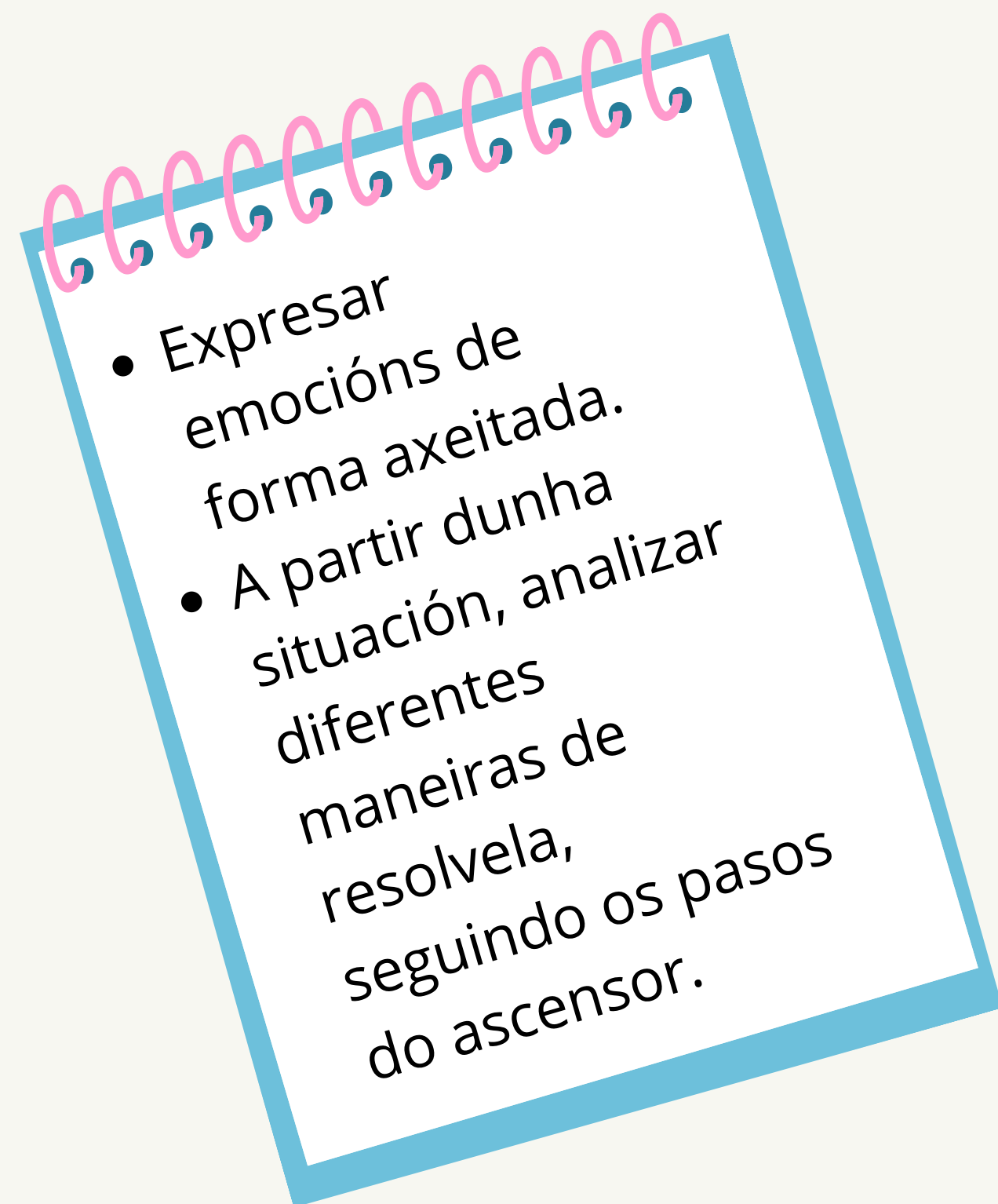
ACTUAR

Escollemos a solución que nos parece mellor e levámola á práctica.

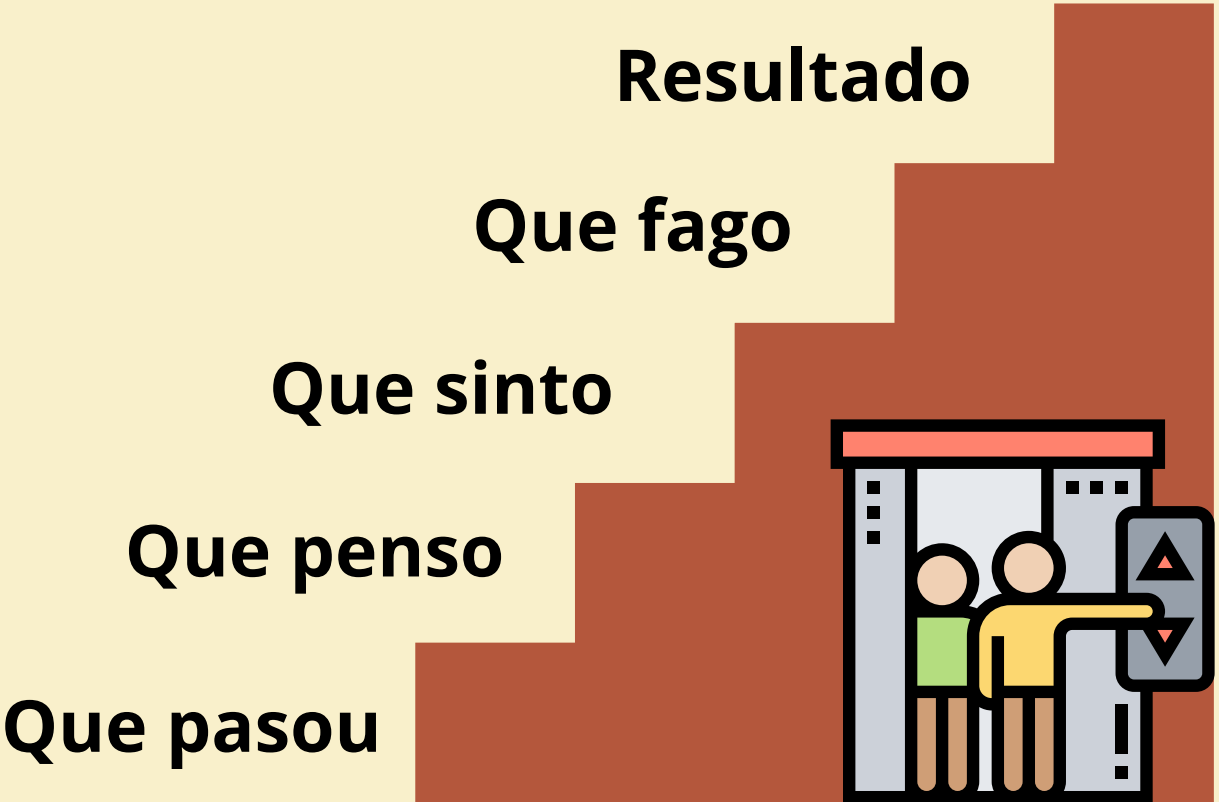


ASCENSOR EMOCIONAL

SITUACIÓN – PENSAMENTO – EMOCIÓN – ACCIÓN – RESULTADO



SITUACIÓN	Pedro colouse na fila.	Pedro colouse na fila.
PENSAMENTO	Non pode ser eu cheguei antes.	Pedro sempre quere ir primeiro, pero ao final todos baixamos, non é tan grave, se me molesta moito podo falar coa profe e con Pedro.
EMOCIÓN	Sinto rabia, enfado, ira.	Ainda que me molestou, non me enfado tanto, estou tranquila.
ACCIÓN	Empúxoo e insúltoo.	Dígollo a Pedro que non está ben colarse que todos imos biaxar.
RESULTADO	Él empúxame a min tamén, enfadámonos e acabamos pelexados, cando o profe nos ve levamos unha rifa os dous.	Todos imos ao recreo non hai problema.

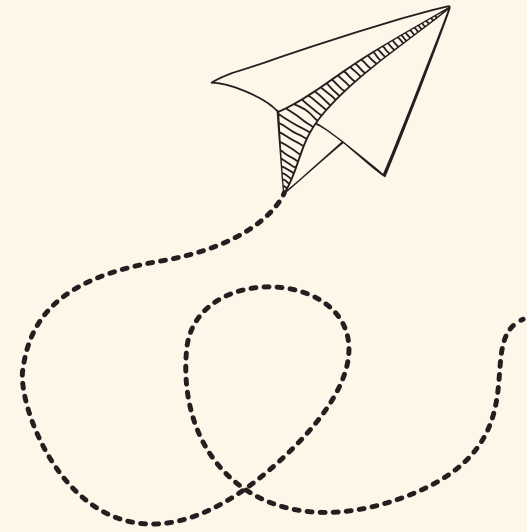


AUTONOMÍA EMOCIONAL

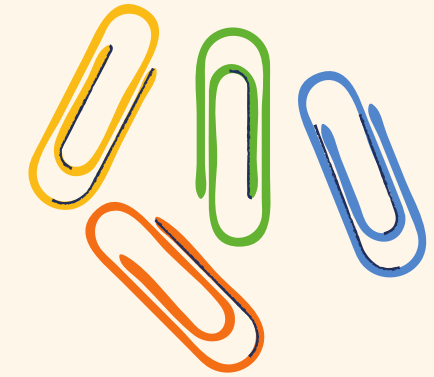


- Autoestima.
- Automotivación.
- Autoeficacia.
- Responsabilidade.
- Actitude positiva.
- Pensamento crítico.
- Análise crítico das normas sociais.
- Resiliencia.

Esta competencia é un
paso máis, supón o
difícil **equilibrio** entre
dependencia
emocional e a
desvinculación
emocional



AUTONOMÍA EMOCIONAL



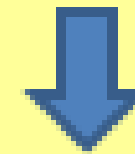
VINCULACIÓN
AFECTIVA
EXTREMA

Dependencia
emocional



DESVINCULACIÓN
AFECTIVA
EXTREMA

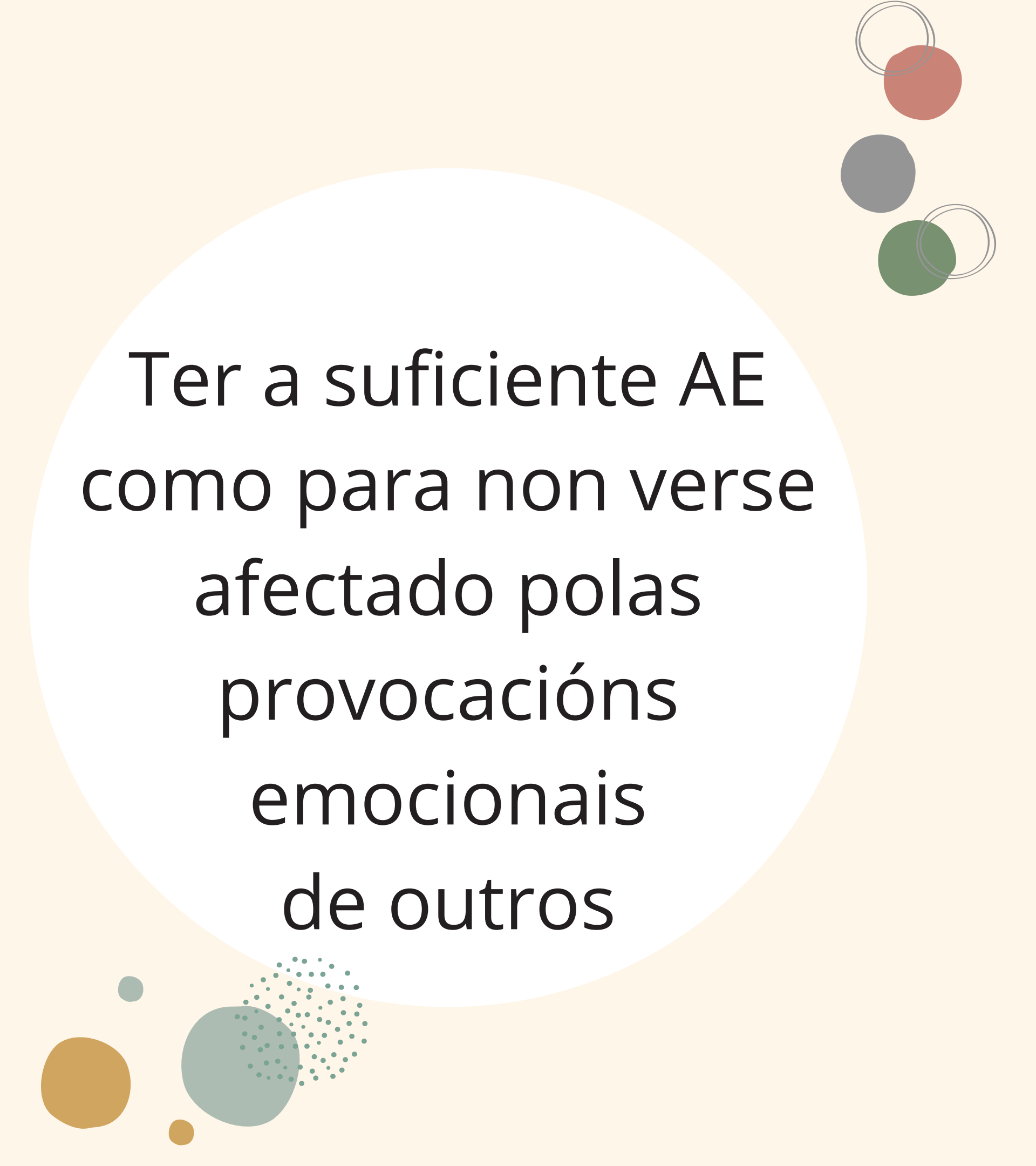
[-----AUTONOMÍA EMOCIONAL-----]



	Vinculación afectiva extrema	Vinculación afectiva saludable	Desvinculación afectiva extrema
AUTOESTIMA	Baixa autoestima	Autoestima positiva, sana, alta	Prepotencia
EMOCIONES	Medo, ansiedad, tristeza, depresión	Alegría, amor, compasión, eutimia	Ira, hostilidad, resentimiento
SENTIMENTOS	Vulnerabilidad, inseguridad, indefensión	Seguridad, sensibilidad	Insensibilidad
COMPORTAMENTOS	Sumisión, generosidad excesiva	Equilibrio, prudencia, discreción	Temeridad, agresividad, violencia
OUTRAS CARACTERÍSTICAS	Inmadurez, retraimiento	Madurez, fortaleza, libertad, responsabilidad	Egoísmo, distanciamiento, desvinculación



Invulnerabilidade emocional



Ter a suficiente AE
como para non verse
afectado polas
provocacións
emocionais
de outros

0 Apego

John
Bowlby



Mary
Ainsworth



TEORIA
DO
VÍNCULO

Que é a AUTOESTIMA?



signs of the island being brought back to life any



Pensamos



Que é a AUTOESTIMA?



signs of the island being brought back to life anyway

É o conjunto de percepções,
pensamentos, sentimentos e
avaliações sobre um mesmo,
que induzem a um
comportamento.





Características da persoa con alta autoestima

1

Ten principios e valores, está disposta a defendelos.

2

Séntese segura para modificar eses valores, se a experiencia demostra que estaba equivocada.

3

Non se preocupa en exceso polo pasado, nin polo futuro.

4

Confía na propia capacidade para resolver os problemas.

5

Pide axuda cando realmente o precisa.

6

Séntese igual a calquera outra persoa, nin inferior nin superior, igual en dignidade.

7

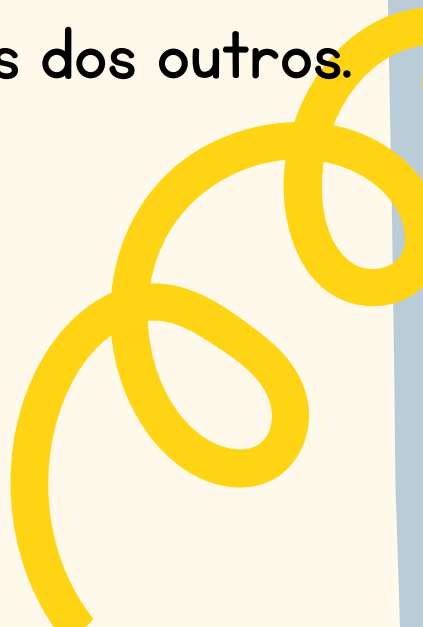
Non se deixa manipular, aínda que está disposta a colaborar.

8

É capaz de desfrutar de diferentes actividades.

9

É sensible aos sentimentos e necesidades dos outros.



Unha persoa con baixa autoestima pode mostrar:



**Baixa
asertividade**



**Tendencias
defensivas**



Autocrítica rigorista



**Hipersensibilidade
á crítica**



Indecisión crónica



Irritabilidade



**Desexo excesivo
de complacer**



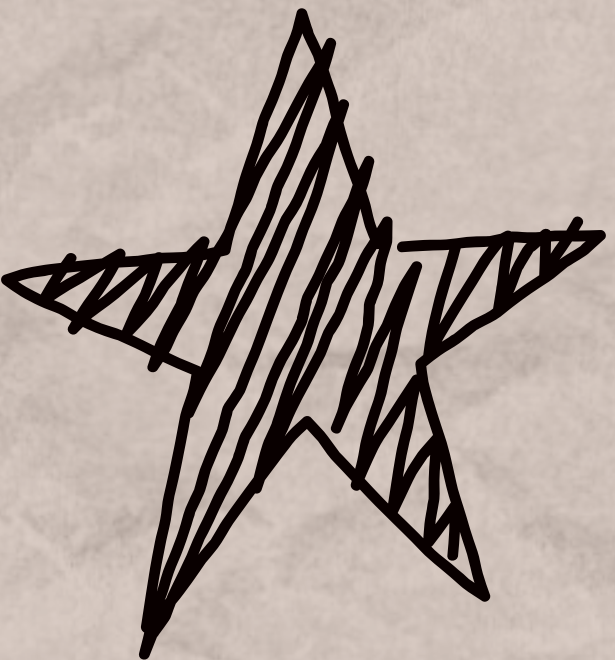
**Perfeccionismo
autoesixente**



**Culpabilidade
neurótica**



**Negativismo
xeneralizado**



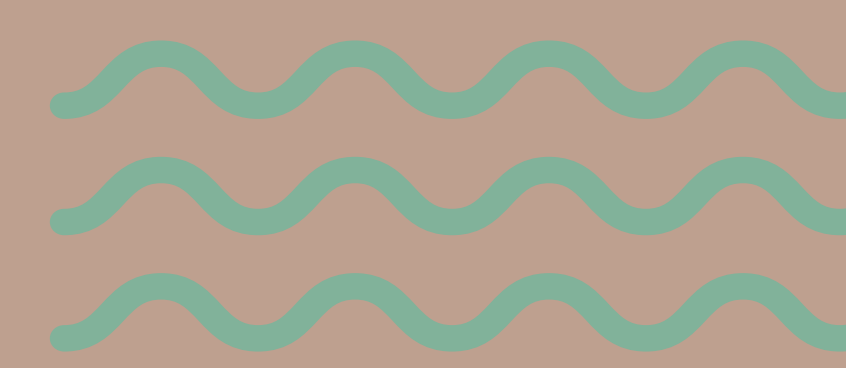
Como podemos
mellorar a nosa
autoestima?

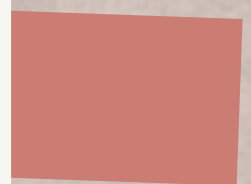
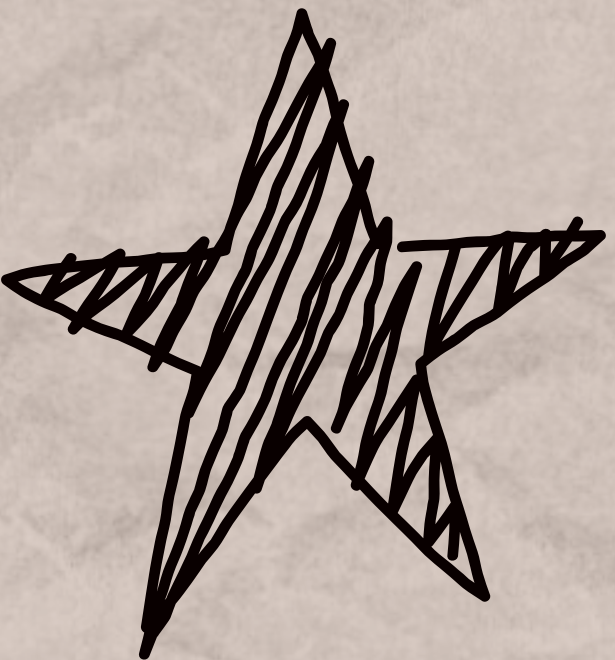
Pensamos e compartimos





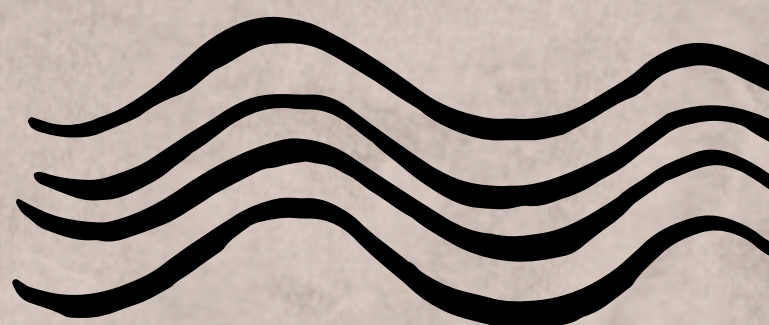
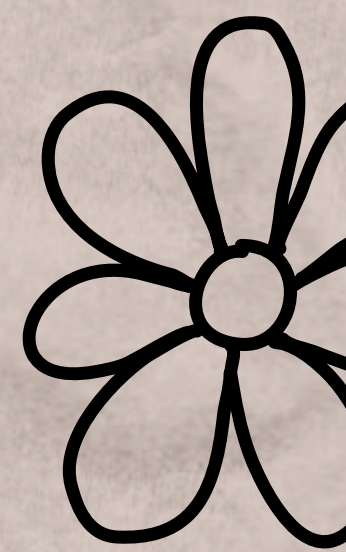
Como mellorar a propia autoestima:

- ✦ Eliminar críticas cara un mesmo.
 - ✦ Facer deporte, baños de bosque, camiñar...
 - ✦ Relacionarnos con xente positiva.
 - ✦ Facer lista de logros.
 - ✦ Escapar do perfeccionismo, centrarse no esforzo.
 - ✦ Cuidar a linguaxe corporal.
 - ✦ Non compararse con ninguén.
 - ✦ Aceptarse e perdoarse.
- 



Como ajudar a mellorar a autoestima dos rapaces e rapazas?

Pensamos e compartimos



Como axudar a mellorar a autoestima dos rapaces e rapazas?



Trasmitir mensaxes
que mostren
confianza nas
competencias



Non falar das
limitacións, senon das
potencialidades



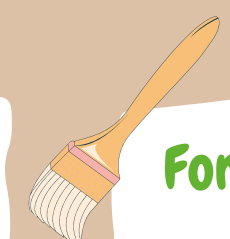
Ter moita
paciencia



Non facer
comparacións



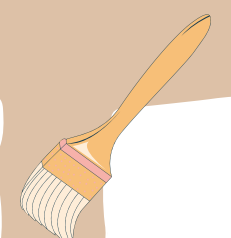
Empregar unha
linguaxe baseada na
cortesía e no respecto



Fomentar o desenvolvemento de
valores como:
amizade, confianza, aprezo,
cooperación, axuda, compartir...



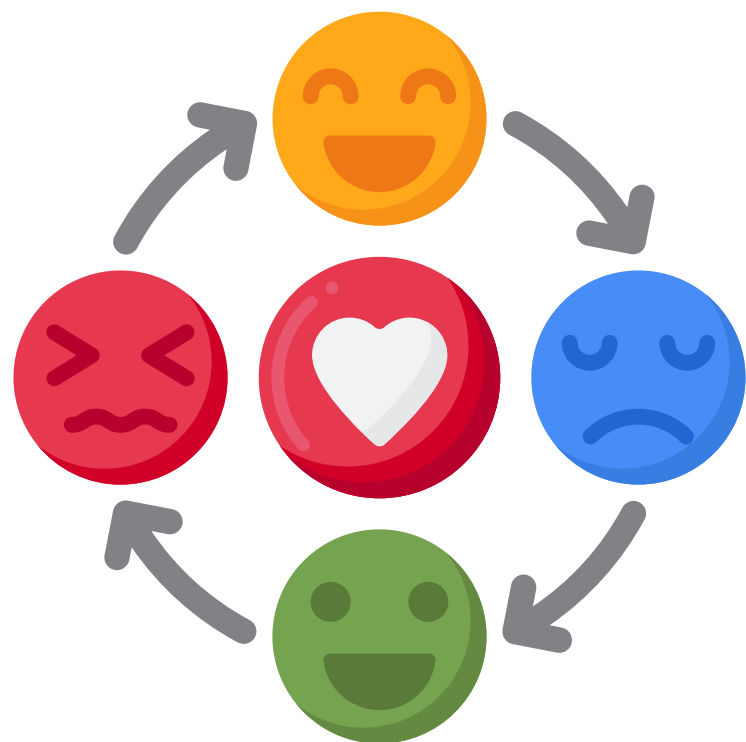
Ensinar a xestionar a
culpa axeitadamente



Potenciar o
agradecemento



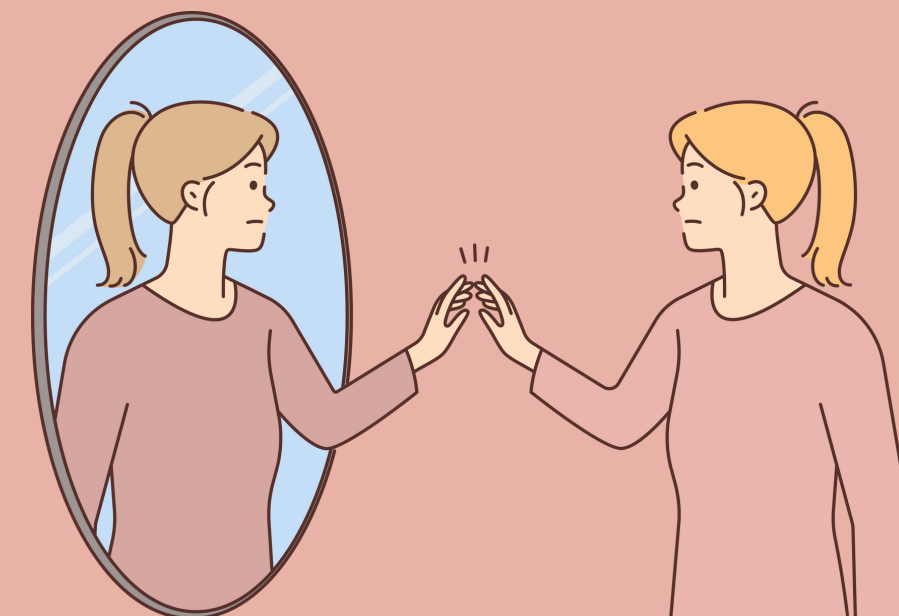
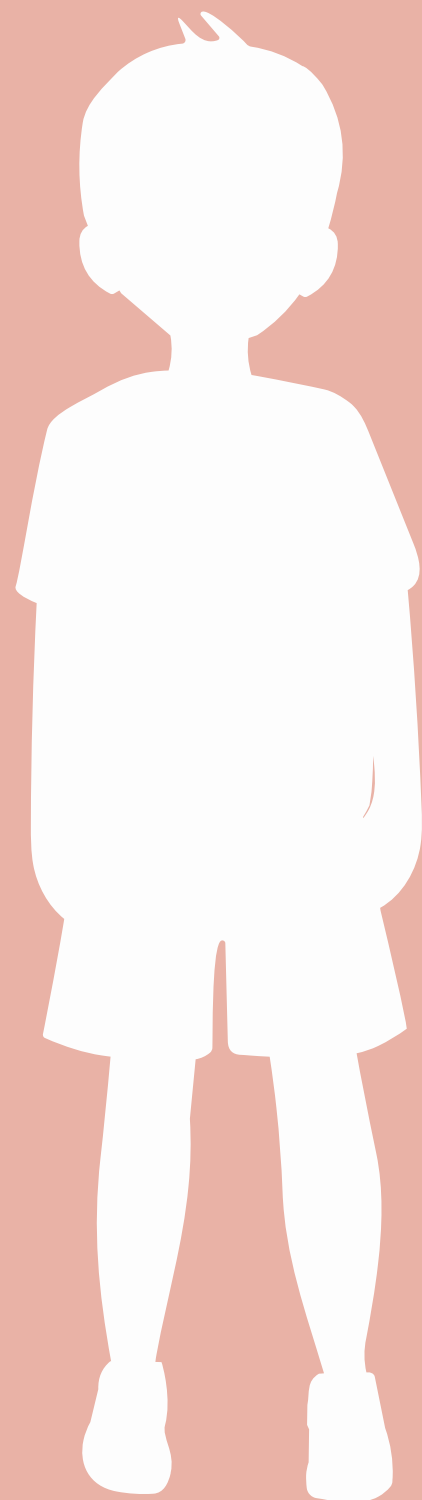
ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CONCIENCIA EMOCIONAL



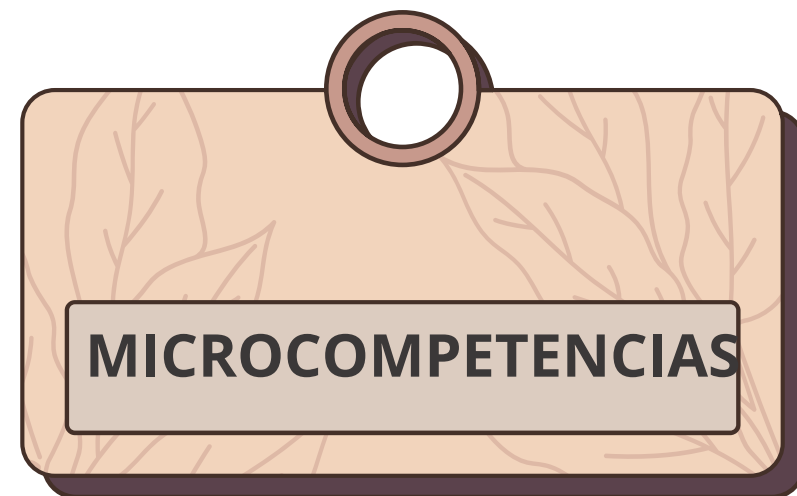


OBXECTIVOS

- Valorar cualidades pessoais e dos demais.
- Fomentar a criatividade.
- Entender o significado do elogio.



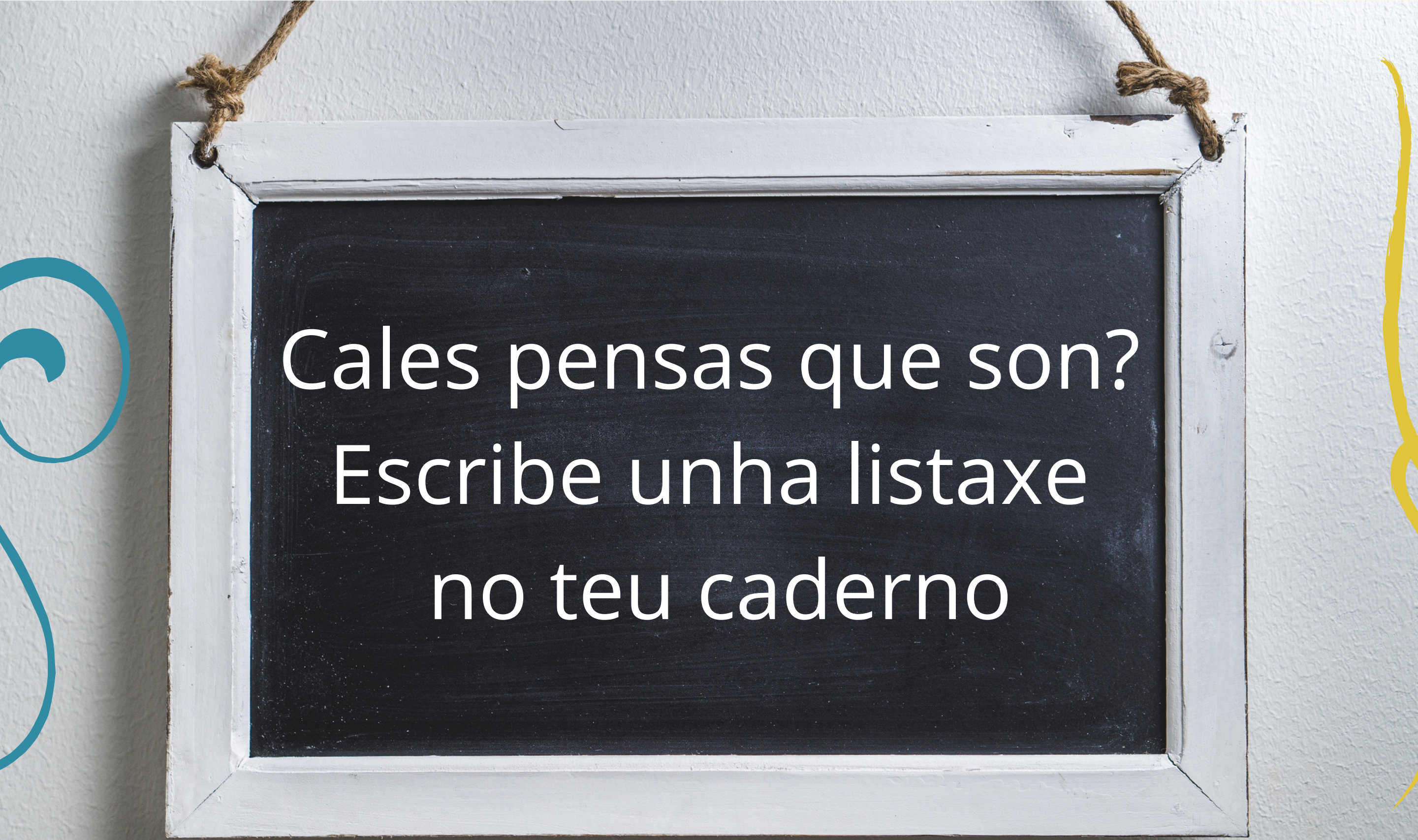
COMPETENCIA SOCIAL



- Dominar as habilidades sociais básicas.
- Respecto polos demais.
- Comunicación receptiva.
- Comunicación expresiva.
- Compartir emocións.
- Comportamento prosocial e cooperación.
- Trabajo en equipo.
- Asertividade.
- Prevención e xestión de conflitos.
- Liderazgo emocional.
- Clima emocional.

**É a capacidade de
manter
boas relacións
con
outras persoas.**

Formas de comunicación que molestan



Cales pensas que son?
Escribe unha listaxe
no teu caderno

Xuízos

Silencio

Reproche

Sarcasmo

Control

Castigo

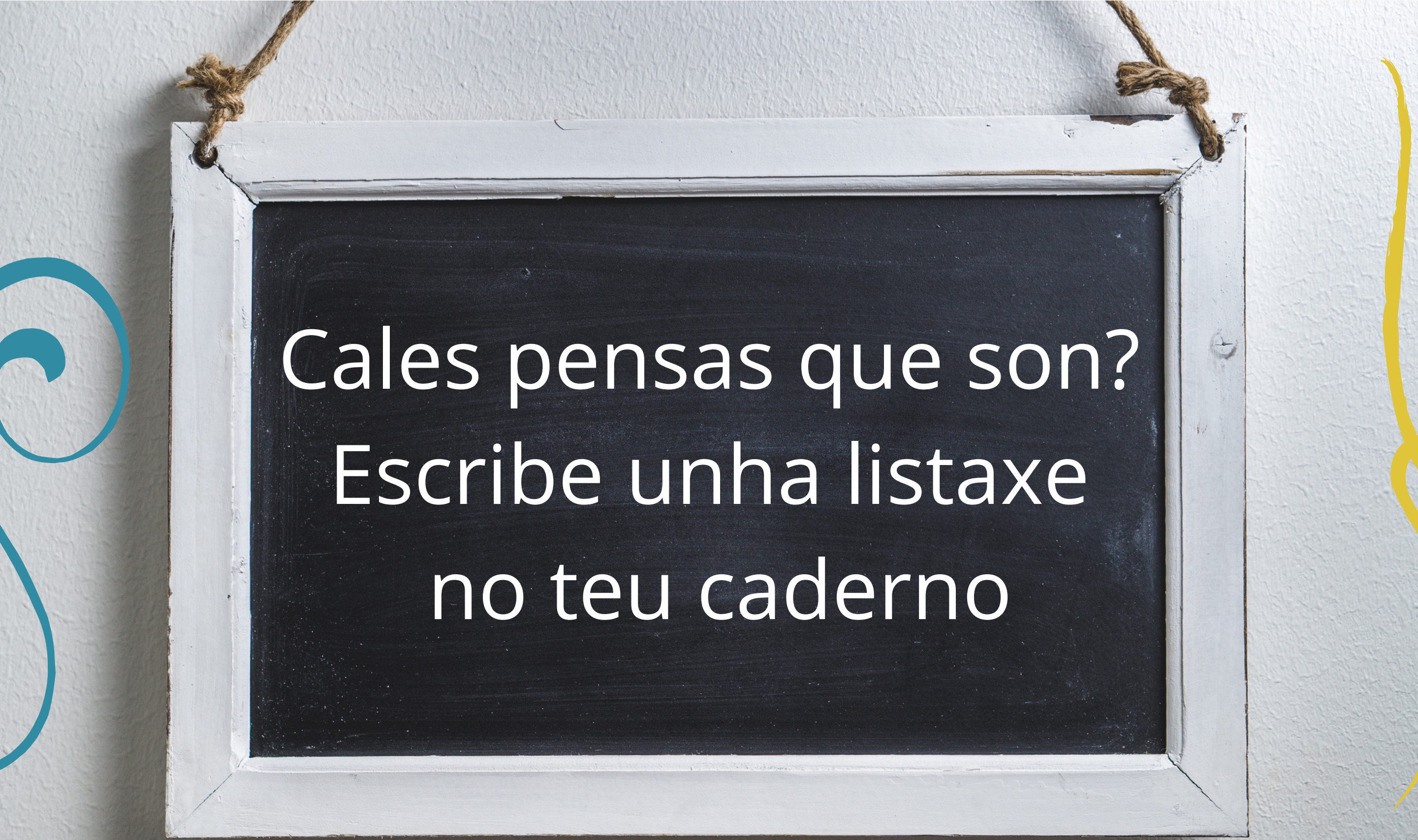
Etiquetas

Desprezo

Ameaza



Formas de comunicación que crean vínculo:



Cales pensas que son?
Escribe unha listaxe
no teu caderno

Aceptación

Gratitude

Afecto

Mirada

Empatía

Caricia

Respecto

Sorriso

Amor

Paciencia

Compasión

Confianza

Escoita

Humildade

HABILIDADES DE VIDA E BENESTAR

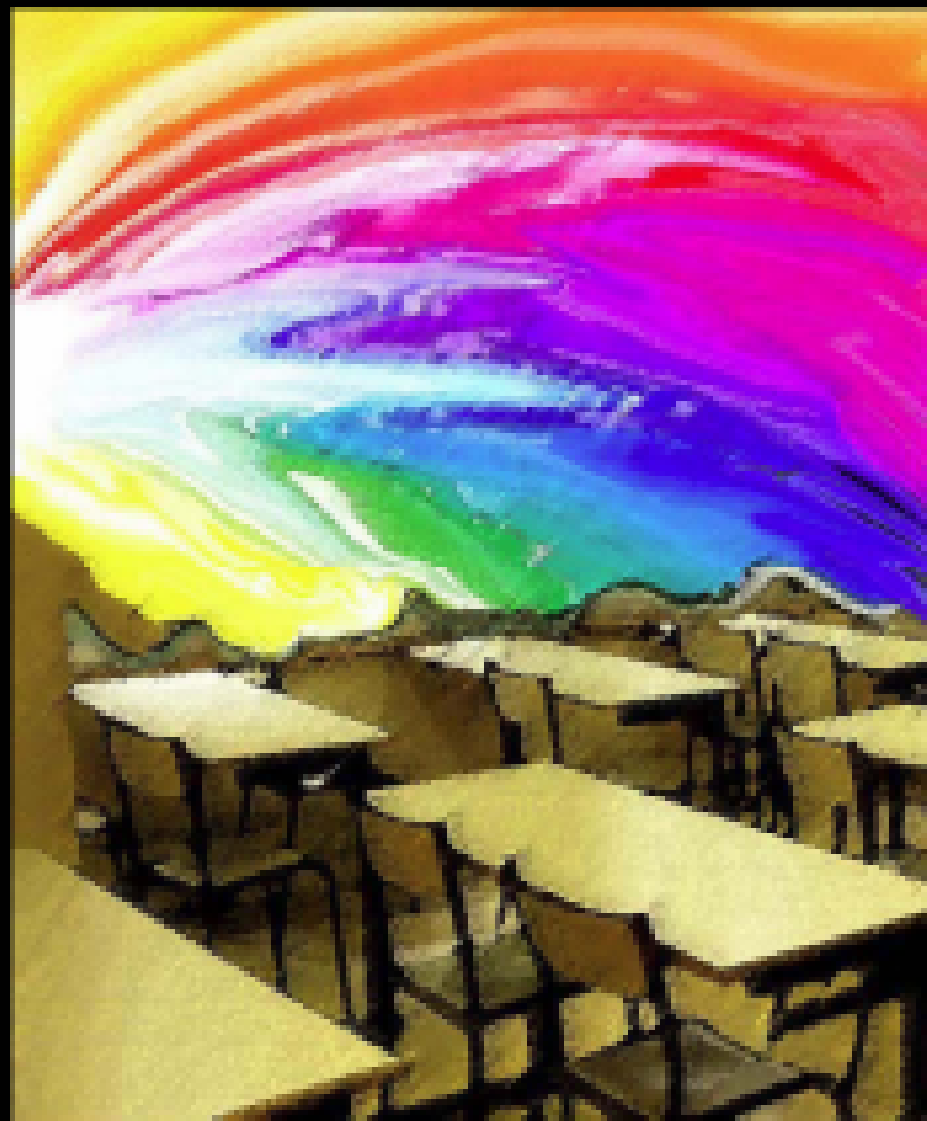


- Fixar obxectivos adaptativos.
- Toma de decisións.
- Buscar axuda e recursos.
- Cidadanía activa, crítica, participativa, responsable e comprometida.
- Benestar emocional.
- Fluír (Flow).
- Emocións estéticas.

É a capacidade de adoptar **comportamentos apropiados e responsables** para afrontar os desafíos da vida.

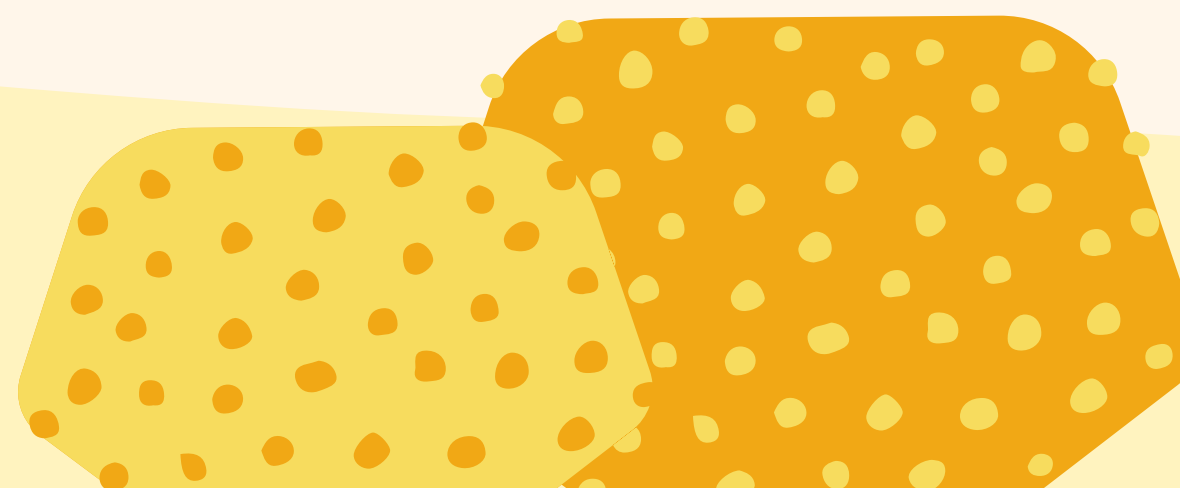
Programa "AULAS FELICES"

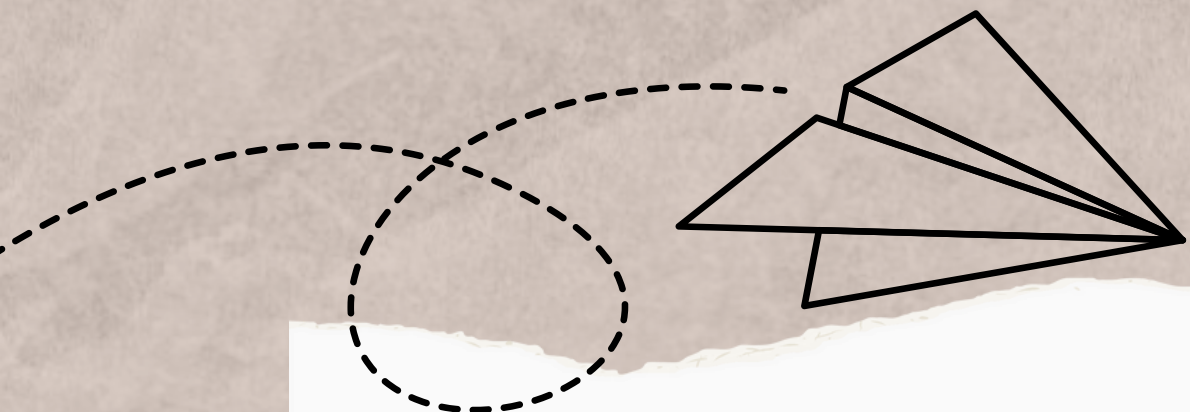
Psicología Positiva aplicada a la Educación



Ricardo Arguís Rey
Ana Pilar Bolsas Valero
Silvia Hernández Paniello
M.ª del Mar Salvador Monge

**FOI CREADO POLO SATI
EN 2010
É GRATUÍTO.**





1ª parte:

Explica que é:

- Psicologia positiva.
- Atención Plena.
- Fortalezas pessoais.



2ª parte:

Proposta de actividades





PSICOLOGÍA POSITIVA





SELIGMAN

Decidiron traballar
para que a psicoloxía
non estivera centrada
só no estudio da
enfermidade, senón
que estudara tamén
os aspectos positivos
das persoas



CSIKSZENTMIHALYI

1º

Modelo médico

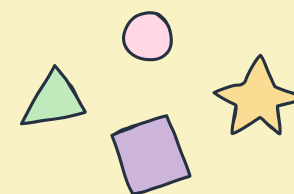
(diagnóstico, pronóstico e cura)

Despois,

Modelo salugénico

(promoción da saúde)

Coa
Psicoloxía
Positiva
produciuse un
cambio
de enfoque





A PSICOLOXÍA POSITIVA

NON É



- 
- Un movemento filosófico, nin espiritual.
 - Exercicios de autoaxuda.
 - Busca adeptos coma as pseudociencias
 - Non nega o sufrimento, nin os aspectos negativos das persoas
- 
- 

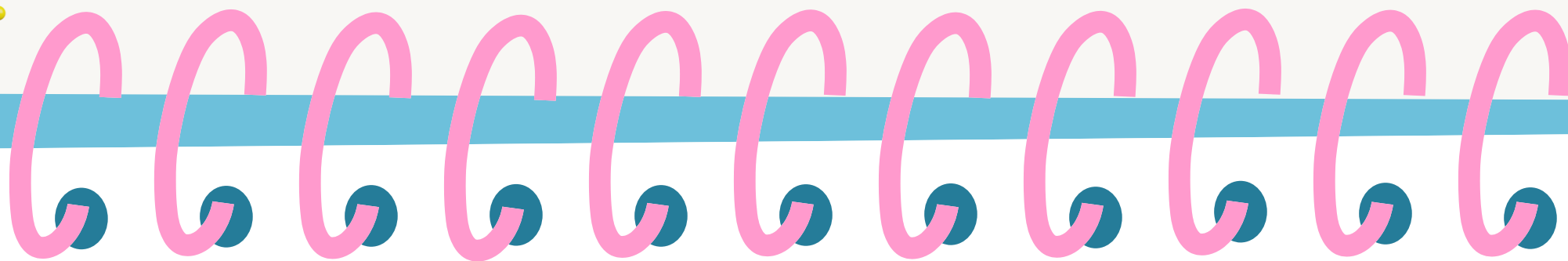
A PSICOLOXÍA POSITIVA SI QUE É:

- Un constructo psicológico con base científica.
- Parte da comunidade científica internacional.
- As investigacións sobre PP están recollidas en revistas científicas internacionais de alta calidade.





DINÁMICA “O MEDIO SORRISO”



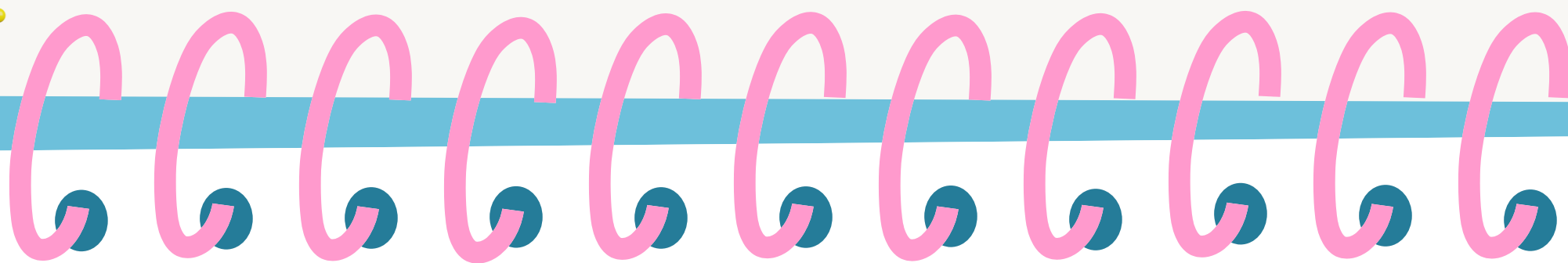
- Parar o que se está facendo e pechar os ollos.
- Poñer atención na respiración.
- Debuxar no rostro un sorriso (lapis).
- Inspirar e expirar profundamente 3 veces.
- Sentir a alegría de estar vivo, de desfrutar do momento presente.
- Animalos a que empreguen esta dinámica na súa vida cotiá, para encherse de calma e de alegría.

**Xerar pausas de
consciencia e alegría
na vida cotiá**





DINÁMICA “SABOREAR”



Mentras comemos unha galleta, en cada bocado contamos ata cinco lentamente, mentras nos concentramos na textura, no sabor, no momento presente.

Xerar pausas de consciencia e atención na vida cotiá



DINÁMICA “UN MOTIVO PARA SER FELIZ”



- Desconectamos o “piloto automático”.
- Valoramos o extraordinario das pequenas cousas de cada instante (estar vivos, ter un fogar, poder alimentarnos, ter calefacción, ter amigos, ter persoas que nos queren, ter auga para beber e asearnos...)
- Pedimos aos rapaces que escollan algo do que dixemos antes, pechen os ollos e durante 1’ pensen nesa cousa. Logo, voluntariamente, poden contar o seu “motivo para ser feliz”

***Valorar as cousas
positivas que
podemos atopar no
momento presente.***



DINÁMICA “RESPIRACIÓN CON VERSOS”



- Mientras inspiramos e expiramos concentrámonos na frase, na imaxe que evoca, na sensación que describe.
- Ao inspirar estou tranquilo, ao expirar sorrío.
- Ao inspirar vivo o presente, ao expirar sinto que é un momento maravilloso.
- Ao inspirar son consciente da miña inspiración, ao expirar son consciente da miña expiración.
- Ao inspirar énchome de enerxía, ao expirar síntome sano.
- Ao inspirar cálmome, ao expirar libérome de tensión...

***Concentrarse no
memento presente,
aprecialo e
desfrutalo.***



