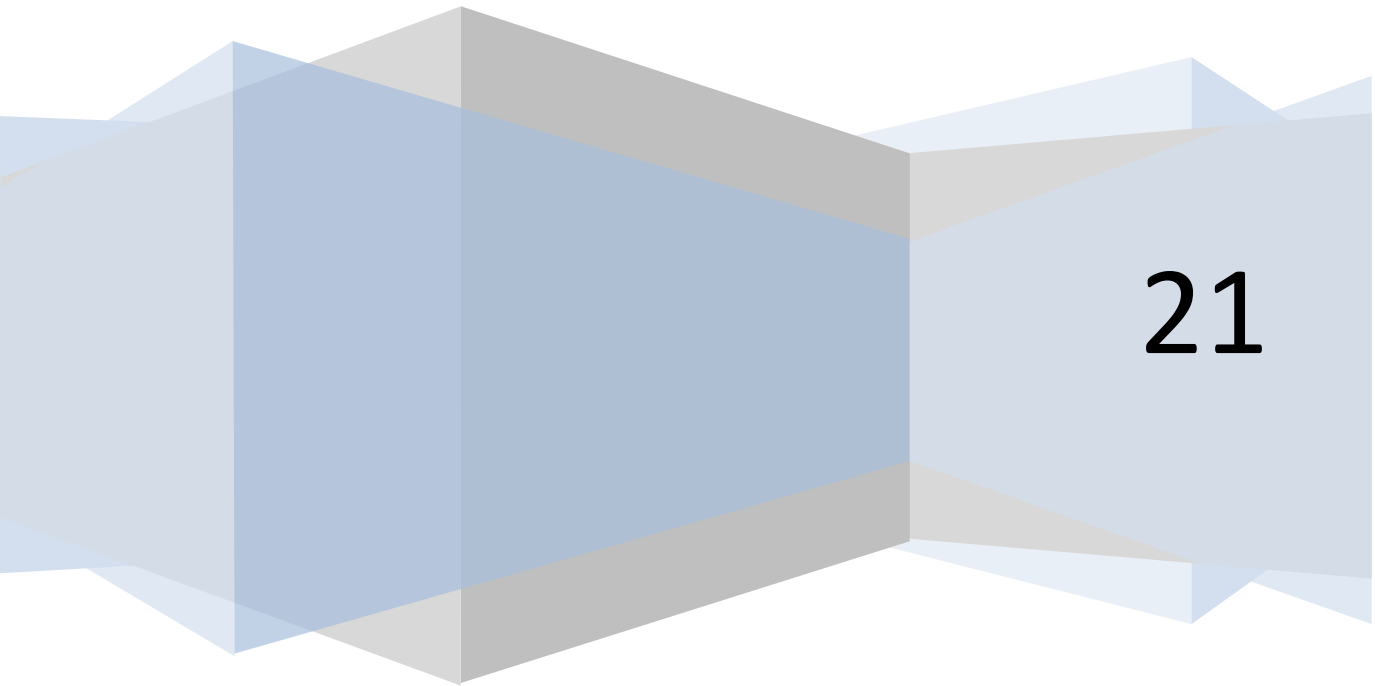


DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

ACTIVIDADES PARA O CURSO 2020-21



21

Actividades de Educación Emocional para o curso 2021

INTRODUCCIÓN

O obxectivo para este curso é o de potenciar as actividades de expresión emocional co fin de compensar as carencias de socialización e comunicación xurdidas como consecuencia do COVID.

As **actuacións** a nivel de titoría e de Departamento de Orientación van encamiñadas a facilitar a realización de actividades desde as titorías para a expresión das emocións. Vai adicado a todo o alumnado de Infantil e Primaria para o que se dan orientacións e se facilitan materiais de traballo.

Esperamos con todo isto mellorar a expresión dos sentimentos e facilitar a resolución de posibles conflitos emocionais.

OBXECTIVOS

A finalidade das actividades deste documento resúmense nestas palabras:

- 1. Para TRABALLAR.**
- 2. Para COMPRENDER.**
- 3. Para POÑERSE NO LUGAR DOUTRAS PERSOAS
CON OUTRAS NECESIDADES DIFERENTES.**
- 4. Para SENTIR.**
- 5. Para AXUDAR.**
- 6. Para CONVIVIR.**
- 7. PARA CREAR UNHA SOCIEDADE MAIS XUSTA.**

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

EDIFICIO EMOCIONAL



QUÉ É A EMOCIÓN?

A emoción é a resposta primaria ou primeira ante un determinado estímulo ou acontecemento. Ten base orgánica.

PARA QUE SERVE? É un mecanismo de supervivencia que serve para expresar algo que está pasando e para advertir de algo positivo ou negativo.

Guia o comportamento e serve para tomar decisións

DIFERENZA ENTRE EMOCIÓN SENTIMENTO E ESTADO DE ÁNIMO

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Emoción é a primeira REACCIÓN. Adoita ocorrer unha resposta física, orgánica do noso corpo.
- Sentimento: é a suma dunha emoción e un pensamento: permanece nun tempo mais prolongado.
- Estado de ánimo: ten unha duración mais prolongada no tempo. E a suma da emoción, un pensamento e un tempo mais longo.

EMOCIÓN PRIMARIAS: SON SEIS.

- MEDO
- TRISTEZA
- ANSIEDADE
- RABIA
- DESPREZO
- FELICIDADE

EMOCIÓN SECUNDARIAS.

A empatía é a base dalgunhas emocións secundarias como a HONESTIDADE, GRATITUDE, COMPASIÓN, PERDÓN.

EMPATÍA E SIMPATÍA son sentimentos diferentes.

Libro: Universo de emociones . Eduardo Punset , Rafael Bisquerra. Ed. Palau Gea.

QUE É A CONCIENCIA EMOCIONAL?

É a capacidade que unha persoa ten de detectar, darse conta das súas propias emocións, comprendelas e xestionalas dun xeito positivo e de recoñecer as emocións nos demais , e canalizalas.

Serve para facer aos demais mais felices e aumentar a súa autoestima e a nosoutros mesmos.

Cando unha persoa ten conciencia emocional responde buscando o lado positivo do problema, da enerxía positiva aos demais e céntrase en resolver os problemas dun xeito equilibrado.

QUE PODE FACER O PROFESOR OU A PROFESORA –TITOR OU TITORA?

- Amosar comprensión emocional hacia o alumnado
- Recoñecer e comprender as súas emocións. Ter empatía.
- Interesarse polas dificultades das tarefas e por como se sentiron diante desas tarefas.
- Falar das emocións e dos estados de ánimo que se producen na aula.

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Evitar reproducir aquilo que saiu mal. Recordar que o principio de “se se lle recorda o que o fixo sentir mal, sentirase mal dúas veces”.
- Contar o mellor do día.

EMPATÍA

“Camina un rato con mis zapatos”

QUE É A EMPATÍA?

É a capacidade de establecer unhas boas vibracións con outras persoas. Sintonía.

PARA QUE SERVE?

Serve para comunicarse e entenderse mellor con outras persoas.

COIDADOS: As persoas non son infinitas na empatía. Existen filtros reguladores que se deben usar (Poñendo distancia, un repligue emocional necesario) para non caer no desgaste por empatía (Queimarse).

Existe unha victimización secundaria, o stress traumático secundario que se chama fatiga de compasión. Ocorre con profesionais ou persoas adicadas ao coidado doutros.

Hay que reflexionar e recoñecer que é necesario o replegue emocional.

Hay xente que filtra a súa vida, as súas emocións a traveso **dunha gafas internas** que usan segundo as circunstancias: na casa, na escola, na universidade, na rúa, que usan dentro dun rol determinado (“buen rollito”, glamour, medo, diñeiro, etc) . O importante e coñecerse e saber que tipo de gafas se está a poñer para non enganarse e verse a un mesmo “por dentro”.

Entre as dúas posicións existe un mecanismo de defensa que funciona automaticamente. Hai que coñecelo para REGULALO.

QUE FACTORES INFLÚEN?

- A apertura de ideas.
- escoitar.
- Espontaneidade, seguridade, linguaxe non verbal: sorriso, relaxación, voz.
- Reflexión
- Vontade de afinidade.

GUÍA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

O profesorado como MODELO de conduta REFLEXIVA:

- O profesorado inflúe no alumnado polo que **di e polo que fai**.
- Construír coñecementos, valores e crenzas na posibilidade de facer soñar con un proxecto de vida mellor e máis solidario para os seus alumnos, creando confianza e positividade.

COMO SE PODE DENSENVOLVER A EMPATÍA?

- Aprendendo a coñecer as emocións, as técnicas de comunicación verbal e non verbal.
- Aprendendo a facer un mapa mental doutra persoa.
- Non significa compartir opinións e emocións do outro, senón situálas mentalmente para poder comprendelas dun xeito equilibrado.

EMOCIONALIDADE COLECTIVA

As emocións contáxianse.

A familia contáxiase de emocións. A familia “sente”.

A aula contáxiase de emocións. A aula “sente”.

As persoas contáxianse de emocións a través das neuronas espello que reflexan as sensacións dos demais.

As aulas SENTEN

As aulas SENTEN

Na aula créanse VÍNCULOS. Eses vínculos emocionais son poderosas ferramentas que o mestre ou mestra deberá xestionar de xeito positivo e descubrir cales son os sentimentos e estados de ánimo do seu alumnado que poden incidir negativamente no seu desenvolvemento emocional.

Crear unha boa autoestima no alumnado que servirá para que se vezan capaces de facer fronte aos desafíos da vida e sentirse merecedores da felicidade evitando a sobreprotección e a falta de atención.

CLIMA DE AULA. QUE AULAS QUEREMOS.

- Aulas libres de reproches e intimidación.
- Aulas libres doutras formas de violencia.
- Aulas respetuosas co medio ambiente.
- Aulas entusiastas, motivadas pola participación colectiva e polas novas aprendizaxes.
- Aulas inclusivas.
- Aulas solidarias.

QUE PAPEL XOGAN OS LIMITES? . O “NON” AXUDA A MEDRAR.

Os límites son instrumentos necesarios para a convivencia. Axudan a ter conciencia tanto da propia persoa como individuo e a concienciarse sobre a existencia dos outros cos que establecer relacións beneficiosas para ambos.

Un ambiente familiar desestruturado, un aula desestruturada con falta de normas e límites, estilos educativos autoritarios ou permisivos, falta de autonomía e responsabilidade con pouco diálogo son os ingredientes dos transtornos de conduta e dun gran gasto emocional negativo que será necesario recuperar.

Poñer o acento na consecución de obxectivos tanto sociais coma curriculares e de desenvolvemento persoal, centrar a atención nestes e nas accións positivas require un esforzo colectivo que redundará no clima da aula e traerá como consecuencia uns alumnos sanos e fortes emocionalmente e resilientes ante as frustracións.

QUE FACER PARA FOMENTAR A AUTOESTIMA?

- **Eloxiar sempre que haxa ocasión.**
- **Ensinar a eloxiar a outros.**
- **Evitar críticas ácidas á globalidade da persoa, centrarse na conduta.**
- **Non proxectar os nosos desexos de adulto nas metas do neno ou nena.**
- **Corrixir os erros construtivamente, dando alternativas.**
- **Estimular a consecución do éxito, valorando o esforzo tanto como o logro.**
- **Mostrarse interesado polas súas cousas.**
- **Facerlle saber que se lle acepta e quere tal como é.**
- **Axudarlle a propoñerse metas realistas, non crear expectativas inalcanzables.**
- **Ensinarlle a respectar as normas e asumir responsabilidades. Facerlle ver as súas propias calidades e valores.**
- **Evitar comparacións, especialmente cos irmáns.**
- **Facelo consciente de que ningún é perfecto e de que todo se pode mellorar.**
- **Axudarlle a recoñecer, aceptar e superar as súas dificultades.**

COMO AXUDAR ÁS FAMILIAS CANDO APARECE UN PROBLEMA DE CONFIANZA.

Cando isto ocorre o mestre ou a mestra debe saber que a familia ven de afrontar un proceso doloroso polo que supón a aceptación de que aquel ser que considera maravilloso e no que deposita as súas esperanzas non é perfecto e polo tanto verá desestabilizarse a estrutura que ata o momento era idílica e entón estes pais ou nais van a pasar por **unhas fases similares** as **que se producen nun proceso de dolo pola perda dun ser querido**.

- **1º fase:** rexeitamento, incredulidade, ou “non pasa nada”, negación.
- **2ª fase:** Hostilidade cara ao rapaz ou rapaza ou hacia os profesionais que o atenden.
- **3ª fase:** Aceptación. Tristeza e alivio ao recoñecer o problema e buscar o apoio axeitado.
- **4ª fase:** Transformación: cambiar as estratexias e os recursos para transformar o estilo de vida.