

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

NOTA:

As actividades propostas a continuación, son para facer a nivel individual, para ter unha aproximación breve ao tema.

Habería outras moitas que se poderían facer en grupo.

A base teórica na que están fundamentadas con, entre outras: psicoloxía da Gestalt, Programación neurolingüística, técnicas de mindfulness ...

Son propostas recollidas de profesionais en terapias holísticas, psicoloxía positiva...

PRÁCTICA: actividades para traballar a intelixencia emocional, abordando distintas áreas:

1- AUTOCONHECIMENTO

Actividade: “A carta”

Cada un escribírase unha carta a si mesmo. Debe parecer que a carta a escribe alguén coñecido. Nela destácanse aspectos positivos ou negativos. Pode mesmo contarse algunha anécdota e historia na que salga á luz algo bo dun mesmo.

A continuación as cartas meteranse nunha caixa de correos sen firma nin remitente. Noutra sesión e cando nos coñezamos un pouco máis (interesante cando traballemos a empatía e autoestima), sacaremos as cartas da caixa de correos ao chou e entre todos tentaremos asignala polo seu verdadeiro autor. Non é necesario que saibamos finalmente quen é o autor.

Observacións:

Analizaremos as dificultades ou non que atopamos ao falar de nós mesmos e ao destacar as nosas virtudes e defectos

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

Actividade: “se fose”

A nivel individual, respóndense ás seguintes cuestión, segundo os sentimentos de cada un. Pódese comentar en grupo, e facer reflexións.

- Se fose unha flor sería....
- Se fose un animal sería....
- Se fose un paxaro sería....
- Se fose unha árbore sería....
- Se fose un moble sería...
- Se fose un instrumento musical sería..
- Se fose un edificio sería...
- Se fose un país estranxeiro sería...
- Se fose un xogo sería..
- Se fose unha cor sería...
- Se fose unha hora sería...
- Se fose un mes do ano sería...

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

2-A TOMA DE CONCIENCIA (DARSE CONTA)

Actividade do “espello”

Trátase de facer unha autoanálise de si mesmo tan pronto comeza o día:

Como nos levantamos?: con cara de enfado, malhumor, alegre, sorrinte, activo... Ten en conta que deste momento vai depender gran parte do teu día, aínda que pareza mentira. Proba!!!

Mírate no espello a continuación, analizándote con atención e pronunciando con firmeza e decisión frases en positivo e presente, tipo:

-Son forte, creo en min, acéptome, quérome....

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

3- EMPATÍA

Actividade: “lectura do pensamento”

A lectura do pensamento é unha forma inadecuada de manexar a información que consiste en **crer** firmemente que a intención ou o pensamento doutra persoa está relacionado con nos, cando poida que non o estea ou, en caso de estalo, non teña o matiz negativo que nós creemos.

No desenvolvemento desta actividade séguense os seguintes puntos:

- Explicación do suposto: “Historia do home que buscaba un martelo” (achegada no anexo).
- Distribución dos/as asistentes en pequenos grupos e traballo de suposicións (adivinanza do pensamento): Que conclusión sacas da historia? Por que o home actúa de forma agresiva co seu veciño? Buscar exemplos cotiáns.
- Posta en común.

Anexo: “A historia do home que buscaba un martelo”

Un home quería pendurar un cadro na parede da súa casa, pero deuse conta de que lle facía falta un martelo e el non tiña ningún. Entón decidiu pedirullo prestado ao seu veciño, que tiña a casa a medio quilómetro da súa.

Mentres ía de camiño a casa do veciño, o noso home comezou a darlle voltas á cabeza, preguntándose si o seu veciño lle prestaría a ferramenta. “Será tan amable de deixarme un martelo? Fame o favor?”... Pero empezou tamén a crer que, ao ir á súa casa, podía molestar ao seu veciño: “Seguro que o meu veciño está a durmir a sesta e espértoo ao chamar” -íase dicindo- “iso molestaralle probablemente”... “así que sairá de mala gana a abrirme a porta”... “berrame: que diaños queres a tal hora!, “bah -díxose o home- entón eu direille: podes prestarme o teu martelo para colgar un cadro?”... “e o meu veciño –

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

continuaba pensando o home- responderame cun non! rotundo, como vinganza por telo espertado da sesta”... “berrame: para esa parvada vés molestarme?”.

Entre tanto pensamento, o noso home chegara xa camiñando até a porta do seu veciño. Chamou ao timbre. O seu veciño ábrelle e o noso home, sen deixarlle mediar palabra, grítalle: “Sabes que che digo?, que vos vaiades ao inferno ti e o teu maldito martelo!.

Observacións: Esta actividade é axeitada para o desenvolvemento do manexo de sentimentos e pensamentos.

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

4- ASERTIVIDADE

Actividade: “test estilo de conduta”

Proceso:

Contestarase individualmente o test.

Analizaranse os resultados:

- Si as respostas son principalmente da clase a) a túa conduta é pasiva. Debes espabilar , ti tes os teus dereitos, ti es moi válido, ti es moi importante. Méteo na cabeza e practica habilidades sociais!
- Si as respostas son do tipo b) funcionas asertivamente, é dicir, expresas directamente o que sentes, necesitas, opinas... Pero podes perfeccionar as túas habilidades
- Si as túas respostas son maioritariamente do tipo c), o teu estilo é agresivo. Este non é o camiño para ser hábil socialmente. Non se trata de asoballar, impor, esmagar, saírte sempre coa túa. Reflexiona e pensa que os dereitos dos demais tamén existen. É o momento de aprender habilidades sociais.

Observacións:

Preténdese conseguir unha reflexión sobre o noso estilo de facer as cousas (comunicándose, arroiando ou escondéndose) e que saibamos que a asertividade do mesmo xeito que o resto das habilidades sociais pódese aprender.

Test: estilo de conduta

1.- Nas túas conversacións cos amigos...

- a) Cóntolles moi poucas cousas.
- b) Son un supercomunicador, expreso directamente o que sinto.
- c) Impoño case sempre os meus puntos de vista.

2.- Se alguén me critica, eu...

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

- a) Penso que sempre teñen razón. Eu son o que falla
- b) Estudo ben a crítica, aceptareina ou a rexeitarei, segundo.
- c) Quen me critica a min? Que se atrevan!

3.- Nas relacións cos demais adoitan existir problemas. Eu o que fago é...

- a) Boh, non fago moito, os demais o solucionarán e, se non, aguántome.
- b) Si que adoito aceptar ideas.
- c) Cunha ameaza resólvoo rapidamente.

4. Eu penso de min mesmo/a que...

- a) Fallo en moitas cousas, son un desastre.
- b) As miñas habilidades para relacionarme cos demais son de notable alto. Véxome ben.
- c) Póño-me un 10. Son fenomenal, non fallo en nada. Véxome a min mesmo/a superior.

5.- Como funciona o teu “coco”?

- a) Teño moito pensamento que me baixan a moral.
- b) Deféndome ben.
- c) Eu non penso.

6.- No meu equipo ou o meu grupo, eu...

- a) Participo máis ben pouco.
- b) Creo que son un bo elemento,
- c) Eu son o equipo, sen min non funcionaría.

7.- E coas persoas do outro sexo? Que tal che vai?

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

- a) Dáme moito corte. Son bastante reservado/a para dirixirme a un mozo/a
- b) Non o fago máis
- c) Iso a min non me afecta. Non teño ningún problema. Consigo o que quero.

8.- Cando falas cos demais. Fas uso de xestos apropiados?

- a) Ás veces adoito mirar aos ollos de quen me fala.
- b) Si
- c) De todos os xestos, os adecuados e outros que eu me sei.

9.- Un compañeiro/a vai moi “tope guai” á última, encántache a súa “roupaxe”, entón ti...

- a) Calo, non digo nada
- b) Dígolle algunha cousa agradable
- c) Dígolle que vai horrible (aínda que non sexa verdade)

10.- Cando alguén viola os meus dereitos, eu...

- a) Aguántome
- b) Exprésolle as miñas queixas directamente pero con educación
- c) Pobre de quen se atreva.

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

Actividade: “frases asasinas”

Proceso:

- Toma de conciencia da forma en que nos diriximos ao semellante, habitualmente atribuíndolle aspectos negativos (*mensaxes ti*) que non facilitan a comunicación. Para iso presentárase a listaxe de frases asasinas , propóndolles completar a lista con outras frases que achegue o alumnado e posteriormente reflexionando sobre si son adecuadas para a comunicación e por que.
- Explícase en que consisten as *mensaxes eu* , e en parellas ensáíase a produción de *mensaxes ti* e *mensaxes eu* a partir de situacións simuladas
- En gran grupo resúmense as conclusións pretendendo que reflexionen sobre vantaxes e inconvenientes de cada un das mensaxes vistas, facilidade ou dificultade para redactalos, axuda que nos poden proporcionar para comunicarnos mellor...

Observacións:

Preténdese que entendamos que para comunicarnos de forma eficaz e con respecto habemos de ser capaces de facer que se entendan os nosos sentimentos, ideas e intencións. Coa utilización das *mensaxes eu* podemos facer ver á outra acode as consecuencias do seu comportamento, como frustrou as nosas expectativas e nos entristece, máis que centrarnos no seu comportamento , ou tentar culparlle ou acusarlle.

Frases asasinas

- Contigo non se pode dialogar.
- Non feixes máis que repetir e repetir.
- Es un/a pantasma
- Sempre fas o mesmo!
- Deste asunto non entendes absolutamente nada.
- Mira, non me enroles.

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

- Dio ti, que o sabes todo.
- Ás veces, preocupáste máis dos demais que da túa familia
- Estás tolo/a; faino ti si queres.
- Non che quero ver con ese/a lercho de amigo/a que tes
- Pareces parvo/a, tio/a. Por que non saudaches onte?

Mensaxes eu

A mensaxe eu é unha comunicación respectuosa coa persoa que tes en fronte. Comunicas sen reprochar nada á outra persoa. Con todo, as mensaxes ti, adoitan atribuír ás outras persoas as causas dos teus comportamentos e opinións. Adóitanse expresar con mandatos e imperativos. Con estas mensaxes os teus compañeiros poden sentirse avaliados, controlados, culpados e inxustamente tratados.

Para construír mensaxes eu, pódense seguir estes pasos:

- Describir brevemente a situación ou comportamento que che desgusta ou molesta. Describe e non xulgues. Ex.: Levantades moito a voz e non logro escoitar o que din. Síntome molesto.
- Describir as consecuencias ou efectos que devandito comportamento ou sentimento ten sobre ti (... e non logro escoitar os que din)
- Expresar os sentimentos que ese comportamento che causa (Síntome molesto)

Situacións para producir mensaxes eu e mensaxes ti

- O teu amigo diche que lle acompañes a unha tenda, pero ti prefires quedarte na casa vendo unha película.
- Pepe fale en ton pasional cando cre que ten a verdade. Sempre trata de levar a auga ao seu muíño.
- Á saída do instituto saudaches á túa compañeira Juani e ela estaba enfadada e non che contestou. Ti non sabías a razón do seu malestar.

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

5-FORTALEZAS EMOCIONAIS

Actividade: Modelo emocional para xestión de emocións

Fases no proceso:

1- Identificar a emoción, conectando con nos mesmos.

2-Porlle palabras á emocións

3-Cuantificala: canto sinto disto? (de ira, rabia, cólera...)

4-Normalizala: darse conta que só é unha emoción (termómetro emocional)

5-Permítete sentila, non a rexeites, intégraa. En que parte do corpo a sentes? Leva as mans a esa parte do corpo, respirando tranquilamente.

6-Permítelle á emoción quedarse e obsérvaa, analízaa.

Repítete frases como: “sinto rabia, non pasa nada, só é unha emoción.. Desta maneira a emoción soségase e ímola integrando (linguaxe interna)

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

Actividade: conta de beneficios

Anotar cada día 2, 3 aspectos positivos poñendo ó lado o que me aportan:

Exemplo:

Tomar un café con... que me aporta?: alegría, tranquilidade... Anotarei isto nunha libreta todos os días , xunto con outras dúas cousas máis ao longo do día. Producirase un efecto pigmalión...

Exercicio da árbore

Debuxar unha árbore nun folio. Na copa poñerei logros (familia, amigos...), e nas raíces as fortalezas (ilusión, perseveranza, gratitude...)

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

6- CRENZAS

Actividade “crenzas limitantes”

Fase 1: Detección e observación da crenza

Toma conciencia de:

observa a túa forma de expresarte:

–”creo que...,me temo que... confío en que... teño fe en que...”

Presta atención ás xeneralizacións do tempo: “todo me sae mal, estou facendo TODO o que podo (todo sen excepción?)..

Observa aseveracións do tipo: “son + adxectivo”:

“son parvo... son zoupón....” Recorda que “ti es quen CRES ser”

De onde procede a miña crenza ? : experiencia, moral, educación...

Fase 2: Cambio de crenza

1- Escolle unha crenza negativa limitante

É recibida de outros ou é miña propia?

2-Cal é a intención positiva desa crenza? (todo comportamento encerra unha intención positiva)

3- Cal é a crenza oposta positiva que quero incorporar?

4-Como pode mellorar a miña vida aplicando esa crenza positiva?

5-Como podería empeorar a miña vida por esa nova crenza?

6- Que é o mellor que me podería pasar se continuo coa miña antiga crenza.?

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

7-Que é o mellor que che pode pasar coa crenza positiva?

Fase 3: **Consolidación de crenzas.**

Dúas formas:

- Repetición de afirmacións sobre a nova crenza (reprogramación cerebral)
- Adestramento da crenza nova a través de comportamentos, condutas e linguaxe que estean asociadas á mesma.

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

7- MINDFULNESS (atención plena e consciente)

Obxectivo: relaxación intensa, mellora da produtividade, mellora da calidade de vida, paz mental.

Concepto: é a consciencia do momento presente , vivir o “aquí e agora”.

Coa atención plena, conseguimos que a nosa mente deixe de divagar cara o pasado e futuro.

Exercicio 1: un minuto de mindfulness ou atención plena

Programa unha alarma para que soe dentro dun minuto, durante a cal o obxectivo é centrar a atención na respiración. Deixa os ollos abertos e respira normalmente. Se a mente se distrae , non importa, volve á respiración.

É un exercicio moi poderoso e que require de práctica.

Exercicio 2: observación consciente

Colle un obxecto calquera e pono nas mans. Permite que a túa atención se centre só nese obxecto. Só observa. Serás máis consciente da realidade, do aquí e agora. Estarás no momento presente de maneira consciente, sen pasado nin futuro. É unha forma de meditación , moi poderosa e sutil.

Tamén se pode facer con “escoita activa e consciente”, en vez de observación visual.

Exercicio 3: Contar 10 segundos

É unha variación do exercicio 1. En lugar de centrarte na respiración, pecha os ollos e conta ata 10. Se se dispersa a atención, volve a contar desde o 1. Quizais ocorra isto:

“1,2,3... que farei hoxe para cear?...ohhhh, volta a empezar!

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

Exercicio 4: Sinais de atención

Centra a túa atención na respiración cada vez que se produza un sinal determinado no teu contorno (por exemplo cando soe o teléfono). Trátase de que cada vez que soe o teléfono, rapidamente porás atención na túa respiración, con conciencia, no momento presente, mantendo a concentración na respiración.

Elixte ti o sinal: cando te mires no espello, cando saias da casa....

“Xestión da educación emocional nas aulas”

IES Fernando Blanco

8- RESPIRACIÓN

Obxectivo: control ansiedade, estrés, calma

Exercicio 1: respiración equitativa

Inhalar contando ata 4. Logo expulsar tamén contando ata 4. Todo polo nariz, que engade unha resistencia natural á respiración.

Calma o estrés e sistema nervioso, aumenta a concentración.

Realízase en calquera momento

Exercicio 2: respiración abdominal

Por unha man no peito, outra no abdome. Inhalar profundamente polo nariz, asegurándose que o diafragma (non o peito) se infle con aire suficiente para ensanchar os pulmóns.

Como: de 6 a 10 respiracións lentas por minuto, durante 10 minutos todos os días. A realizar en calquera momento estresante.

Exercicio 3: respiración alternada por fosas nasais

Produce calma e balance e conecta as dúas rexións do cerebro.

Como: buscar unha postura cómoda de meditación. Levar o polgar dereito á fosa nasal dereita inhalando profundamente a través da fosa nasal esquerda. Ao chegar ao pico de inhalación, tapar a fosa nasal esquerda e logo exhalar a través da fosa nasal dereita. Continuar con este patrón.

A realizar en calquera momento, excepto antes de durmir, onde se queira conseguir concentración.