EDUCACIÓN SECUNDARIA

CULTIVANDO EMOCIÓNS

CFR FERROL 24 FEBREIRO

O CAMIÑO

- TITORÍA ENTRE IGUAIS
- CHALLENGING EXTREMIST
- PROA +
- CONTRATOS-PROGRAMA
- EDUCACION PARA O DESENVOLVEMENTO

A MATERIA PRIMA

BURPEES

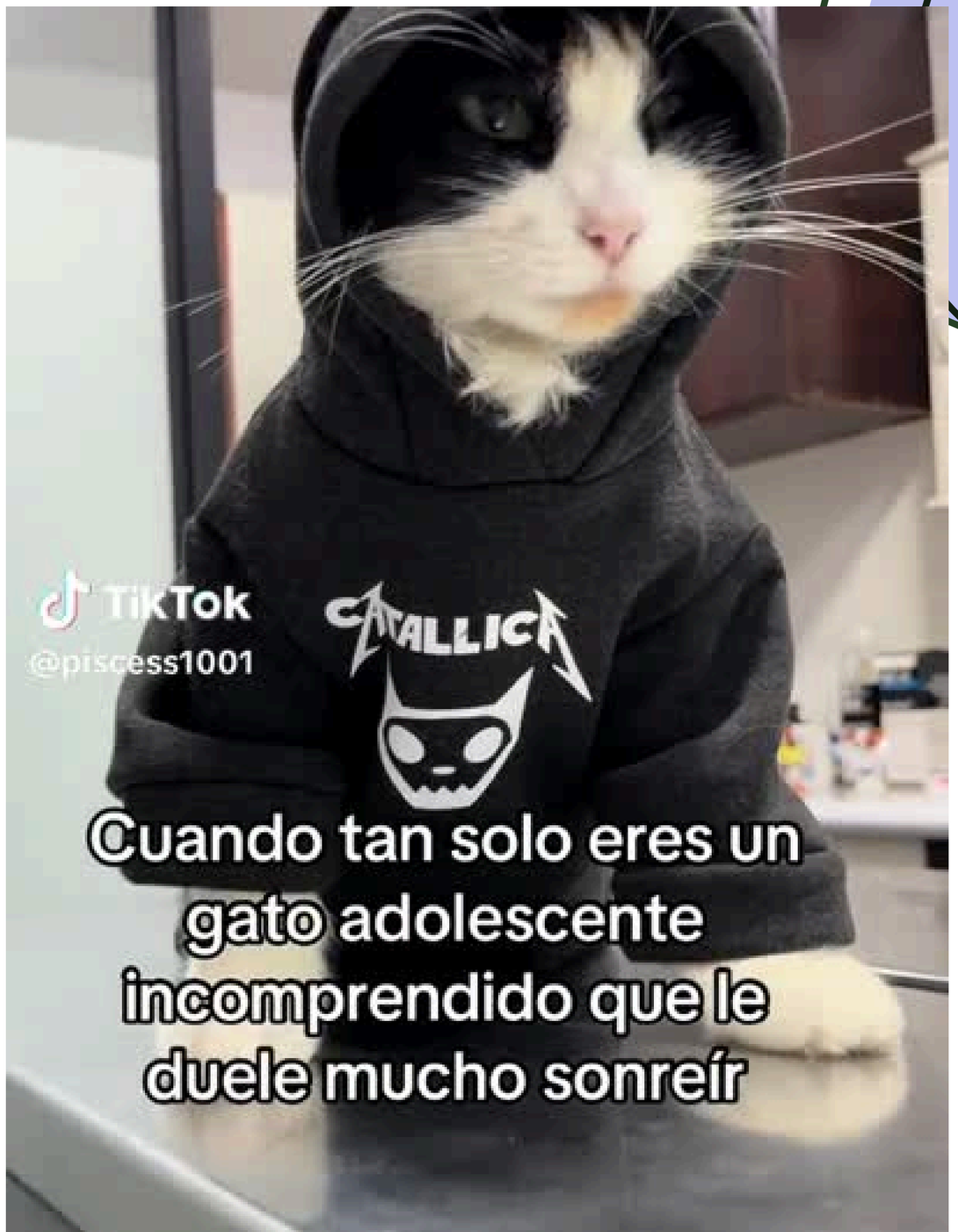
SOIDADE

HAPPYCRACIA

RELACIÓNS

TECNOLOXÍA

DATOS


TikTok
@piscess1001
CATALLICA
Cuando tan solo eres un gato adolescente incomprendido que le duele mucho sonreír

Mi hija adolescente cada vez que le digo que recoja su cuarto, que haga su tarea, o qué respiro al lado de ella
TikTok
@krios523

DATOS

NÓS, O PROFESORADO

MODELOS A SEGUIR

DETECTAR SINAIS DE ALARMA

CREAR AMBIENTE EMOCIONALMENTE SEGURO

PROFE

Yo, decidiendo si reacciono con “mucho amor y comprensión” con mi adolescente, o simplemente dejo que fluya mi verdadero yo, esa que fue criada en los 80’s
@judycarrionr

CONCIENCIA EMOCIONAL

Toma de conciencia das propias emocións

Dar nome ás emocións

Empatía

Tomar conciencia da interacción entre emoción, cognición e comportamento

Detectar crenzas

Atención plena

Conciencia ética e moral

CONTIDOS

REGULACIÓN EMOCIONAL

Expresión emocional apropiada

Regulación de emocións e sentimentos

Regulación emocional con conciencia ética e moral

Regulación da ira para a prevención da violencia

Tolerancia á frustración

Estratexias de afrontamento

Competencia para autoxerar emocións positivas

CONTIDOS

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Autoestima

Automotivación

Autoeficacia emocional

Responsabilidade

Actitude positiva

Pensamento crítico

Análise crítica de normas sociais

Asumir valores éticos e morais

Resiliencia

CONTIDOS

COMPETENCIA SOCIAL

Dominar as habilidades sociais básicas

Respecto polos demais

Comunicación receptiva e expresiva

Compartir emocións

Comportamento prosocial e cooperación

Traballo en equipo

Asertividade

Prevención e xestión de conflitos

Capacidade para xestionar situacións emocionais

Liderado emocional

Clima emocional

CONTIDOS

COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BENESTAR

Fixar obxectivos adaptativos

Toma de decisións

Buscar axuda e recursos

Cidadanía activa, participativa, crítica, responsable e comprometida

Benestar emocional

Emocións estéticas

CONTIDOS

1ª LECCIÓN

A PALABRA "TRANQUILA", AO LONGO DA HISTORIA TRANQUILIZOU A UN NÚMERO DE PERSOAS IGUAL A CERO

LIÑAS

TITORÍA ENTRE IGUAIS

MIRADAS EMOCIONAIS

DÍAS D

PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

CENTRO

TITORÍA ENTRE IGUALS

IDEAS DO TEI

- ALUMNADO 3º TITORIZA ALUMNADO 1º
- ACTIVIDADES DE COHESIÓN GRUPAL
- ACTIVIDADES DE FORMACIÓN DE TITORAS/ES
- ACTIVIDADES TITORÍA (AUTOESTIMA, INCLUSIÓN, EMPATÍA)

O PAQUETE DE GALLETAS

O PAQUETE DE GALLETAS. REFLEXIÓN

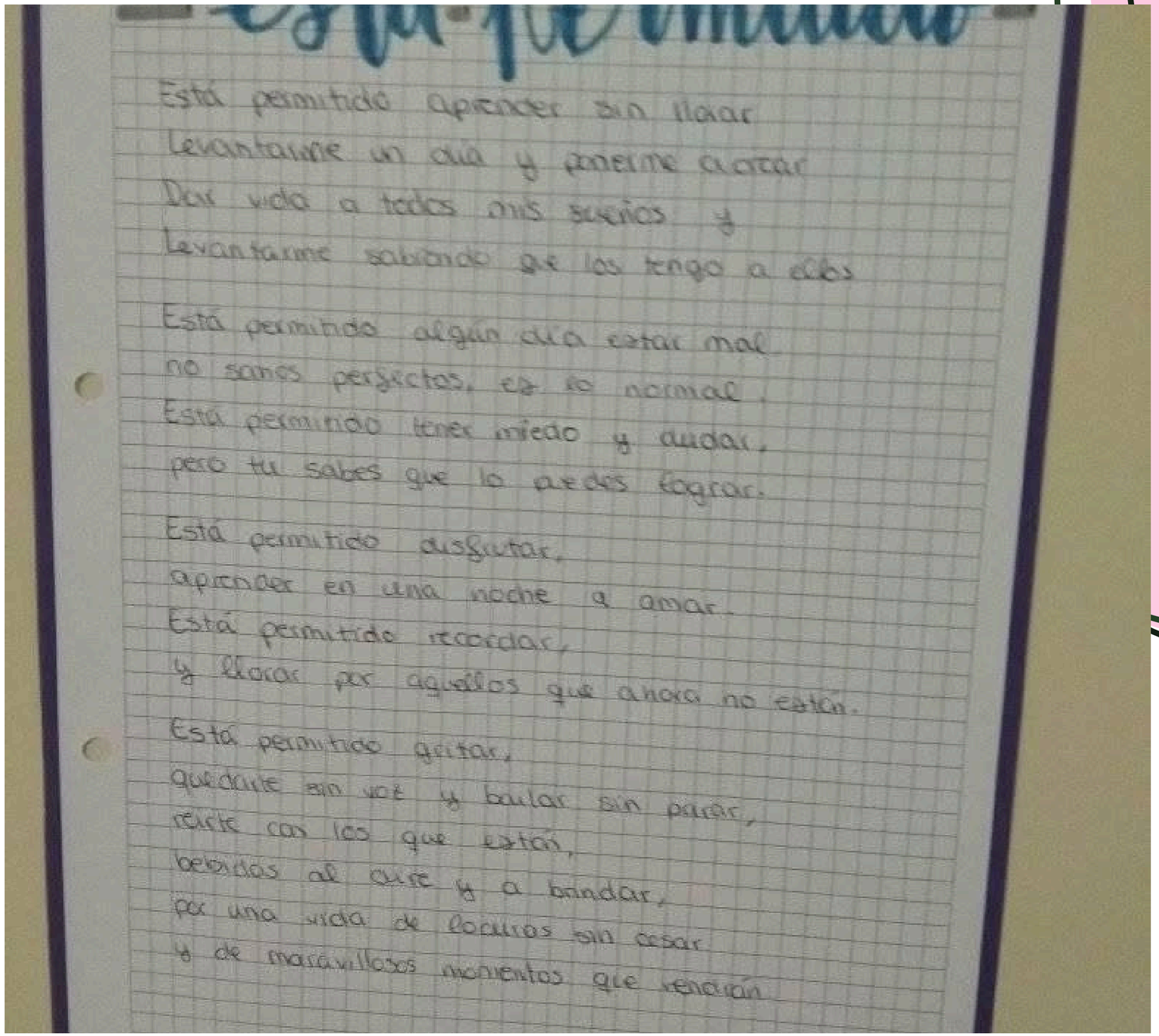
- CANDO ESTÁN SENTADOS NOS BANCOS, COMO CRES QUE SE SENTE O RAPAZ?
- E, COMO CRES QUE SE SENTE A RAPAZA?
- O RAPAZ EN NINGÚN MOMENTO PERDE O SORRISO, AÍNDA QUE REALMENTE ELA SI QUE ESTABA COMENDO AS SÚAS GALLETAS. QUE CHE PARECE ESTE XEITO DE REACCIONAR? COMO TERÍAS REACCIONADO TI?
- A RAPAZA ESTÁ MOI ANOXADA PORQUE PENSA QUE O RAPAZ ESTÁ COMENDO O SEU PAQUETE DE GALLETAS. QUE CHE PARECE ESTE XEITO DE REACCIONAR? CRES QUE ESTÁ FÓRA DE LUGAR? COMO TERÍAS REACCIONADO TI?

QUEDA PROHIBIDO

QUEDA PROHIBIDO. REFLEXIÓN

- EN GRUPO DE 5 PERSOAS, MODIFICADE DÚAS ESTROFAS CAMBIANDO O "QUEDA PROHIBIDO" POR "ESTÁ PERMITIDO" POSITIVIZANDO CADA UNHA DELAS.
- FACEDE EN DÚAS ESTROFAS A VOSA VERSIÓN LIBRE DESTE POEMA SEGUNDO OS VOSOS VALORES, CRENZAS E EXPERIENCIAS VIVIDAS

ESTÁ PERMITIDO



Está permitido aprender sin llorar
Levantarme un día y ponerme a cantar
Dar vida a todos mis sueños y
Levantarme sabiendo que los tengo a días

Está permitido algún día estar mal
no somos perfectos, es lo normal.
Está permitido tener miedo y dudar,
pero tu sabes que lo puedes lograr.

Está permitido disfrutar,
aprender en una noche a amar.
Está permitido recordar,
y llorar por aquellos que ahora no están.

Está permitido gritar,
quedarte sin voz y bailar sin parar,
reírte con los que están,
bebidas al aire y a brindar,
por una vida de locuras sin cesar
y de maravillosos momentos que vendrán

MIRADAS EMOCIONAIS

DEFININDO EMOCIÓNS

O odio é antipatía, rexeitar algo ou alguén. Pode durar moito ou pouco. Odiar é desexar o peor (para a outra persoa)

DEFININDO EMOCIÓNS

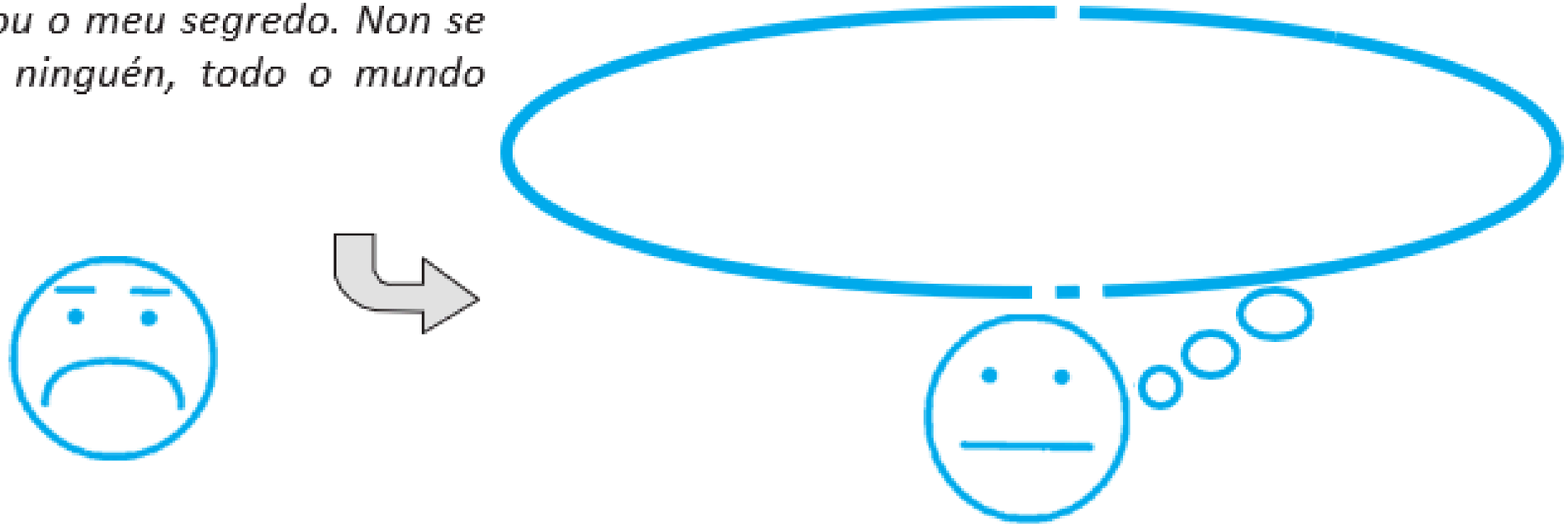
A euforia é unha enxurrada de enerxía positiva.

PENSAMENTOS NEGATIVOS

MECANISMO	DEFINICIÓN	ENUNCIADOS TÍPICOS
HIPERXERALIZACIÓN	SACAR CONCLUSIONS XERAIS INCORRECTAS DUN FEITO OU DETALLE CONCRETO	TODO O MUNDO SEMPRE NINGUÉN
DESIGNACIÓN GLOBAL.	FACER AFIRMACIÓNS SIMPLISTAS QUE DAN UNHA VISION DISTORSIONADA DUN/DUNHA MESMA	SON UN... SON MOI...
FILTRADO NEGATIVO.	VER AS COUSAS FIXÁNDOSE SÓ NO NEGATIVO	ISTO ESTÁ MAL...E ISTO...

PENSAMENTOS NEGATIVOS

Carme non gardou o meu segredo. Non se pode confiar en ninguén, todo o mundo engana.



COMUNICACIÓN ASERTIVA. PAUTAS

VALORAMOS A CONDUTA, NON A PERSOA

SOMOS BREVES

SINALAMOS AS EMOCIÓNS QUE NOS PROVOCA EN 1ª PERSOA

RECOÑECEMOS SENTIMENTOS E EMOCIÓNS DO OUTRO

PEDIMOS UN CAMBIO DE CONDUTA CONCRETO

COMEZAMOS E REMATAMOS CONVERSA CUN TON POSITIVO

TENTAMOS CHEGAR A ACORDO

COMUNICACIÓN ASERTIVA. PRACTICAMOS

TARXETAS QUE DEFINEN SITUACIÓNS (A, B, C, D)

UNHA ORDE DE "ACTUACIÓN" (1,2,3,4)

EMPEZA A PERSOA A1

DÍAS D

QUE É O AMOR?

ESCRIBE NA TARXETA UNHA PALABRA QUE ASOCIES Á PALABRA AMOR

QUE É O AMOR?

- FALTA ALGUNHA QUE LLES PARECE IMPORTANTE E POR QUE?
- QUITARÍAN ALGUNHA E POR QUE?
- HAI ALGUNHA QUE NON SE ENTENDA?
- PARÉCELLES QUE A MAIORÍA EXPRESAN SENTIMENTOS OU XESTOS QUE IMPLIQUEN BENESTAR?

QUE É O AMOR?

ESCRIBE POLA PARTE DE ATRÁS

O NOME DE TRES PERSOAS ÁS

QUE QUERES

QUE É O AMOR?

QUE É O AMOR?

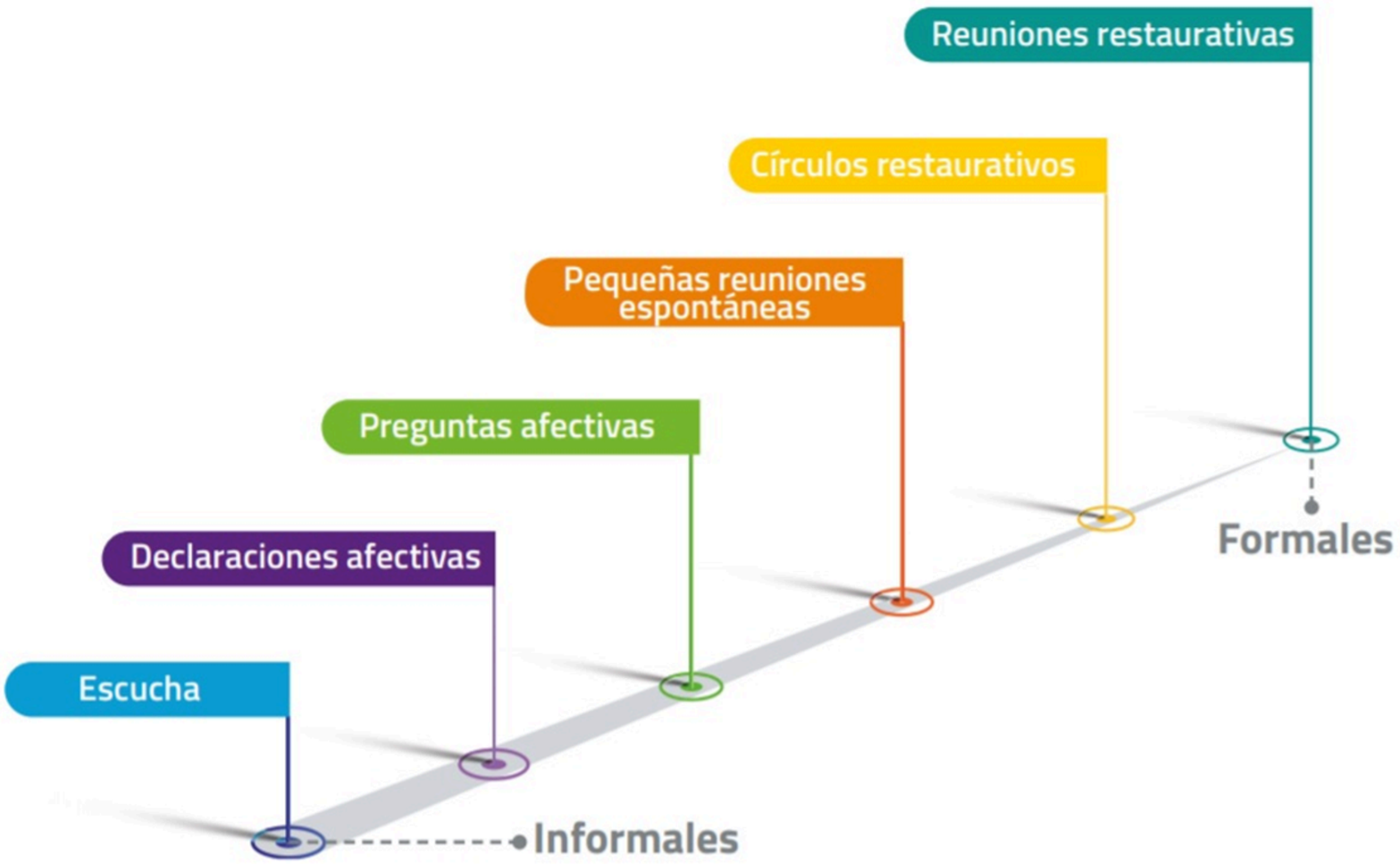
"CAPACIDADE DE APERTURA CARA NÓS E CARA OUTRO SER QUE NOS PERMITE ACEPTAR E ENTENDER O QUE SOMOS OU O QUE O OUTRO OU A OUTRA É"

PRÁCTICAS RESTAURATIVAS

QUE SON?

Abano de ferramentas que permiten **prever, detectar, xestionar e resolver** situación de conflito en diferentes ámbitos co obxectivo de mellorar a convivencia e reforzar os vínculos entre as persoas afectadas por estas situación

ESCALEIRA DAS PRÁCTICAS RESTAURATIVAS



A ESCOITA

- Non distraerse
- Non interromper ao que fala
- Non contar “a túa historia” cando o outro só necesita “ ser escoitado”
- Non xulgar nin criticar
- Non ofrecer axuda ou solución prematuras
- Non minimizar ou rexeitar o que sente o outro
- Non escoitar agardando respostar
- Non contra-argumentar

DECLARACIÓNS AFECTIVAS

OBSERVACIÓN

SENTIMENTO

NECESIDADE

PETICIÓN

DECLARACIÓN SIMPLE

1.Bo traballo, Pedro

2.Quita os pés da cadeira

3.Senta e cala

DECLARACIÓN AFECTIVA

1.Pedro, estou moi contenta coa túa participación en clase hoxe

2.Alba, fasme sentir incómoda cando te pos así porque non é unha postura adecuada para aprender

3.Gabriel, síntome mal cando estás continuamente falando porque non me podo concentrar para dar ben a clase. Necesito que estés en silencio

PREGUNTAS RESTAURATIVAS

Cuando se cuestiona un comportamiento (ofensor):

- ¿Qué pasó?
- ¿En qué estabas pensando cuando eso pasó?
- ¿Qué has pensado desde entonces?
- ¿Quién ha sido afectado por lo que has hecho? ¿Y de qué manera?
- ¿Qué piensas que debes hacer para que las cosas queden bien?

Para ayudar a los que han resultado afectados (víctima):

- ¿Qué fue lo que pensaste al ver lo que había pasado?
- ¿Qué impacto ha tenido este incidente en ti y en otras personas?
- ¿Qué ha sido lo más difícil para ti?
- ¿Qué piensas debe suceder para que las cosas queden bien?

REUNIÓNS ESPONTÁNEAS

- Pequenas reunións que facilita a docente no momento no que se produce a conduta e que se xestionan por medio das preguntas restaurativas

- É necesario un compromiso final

- Moi importante un seguemento dese compromiso

CÍRCULOS RESTAURATIVOS

É unha práctica restaurativa versátil que pode utilizarse de maneira proactiva para desenvolver relacións e xerar comunidade, ou de maneira reactiva para respostar ás condutas indebidas. Os círculos danlle ás persoas a oportunidade de falar e escoitarse unas a otras nunha atmósfera de seguridade, respecto e igualdade.

CÍRCULOS PROACTIVOS

•Para que un grupo se coñeza mellor

•Como ferramenta para a transmisión de coñecementos

•Traballar temáticas que requiren alto nivel de reflexión e introspección (igualdade, sexualidade...)

•Para organizar, propoñer...

CÍRCULOS REACTIVOS

•Actívanse despois de situacións concretas

•Contribúen ao esclarecemento da situación, identificando quen e como o problema está afectando á comunidade e finalmente reflexionando sobre o que poden facer xuntos para mellorar

•Útil en conflitos grupais

CENTRO

OS MELLORES PROXECTOS SON OS QUE SE REALIZAN EN EQUIPO

La vida es como usar Excel,
crees que sabes pero no.

MOITAS GRAZAS!

JESSICAFERNANDEZPOLO@GMAIL.COM