

# CULTIVANDO EMOCIONES

*COMO A EDUCACIÓN EMOCIONAL TRANSFORMA  
AULAS E ESCOLAS*

# MEU M2



# Quen é quen?



Elixo .....porque .....

Síntome como .....

Agora mesmo .....

COMEZA  
ESTA HISTORIA...





PRIMEIROS PASOS

# unha escola diferente



# Estructura

- Proximidade ao contorno natural.
- Aprendizaxes por contaxio.
- Relación entrañable coas familias.
- Claustro moi comprometido coa formación do pro



# Sen embargo, algunhas veces ...

- Sentiámonos responsables de poder facer algo máis.
- A formación non tiña repercusión directa na aula
- Buscábamos novas metodoloxías didácticas máis efectivas e inclusivas:
- Profesorado
- Alumnado
- Familias
- Crear unha liña metodolóxica no centro.
- Plantexar a formación no centro para conseguir os retos.



# Educación Responsable

- Programa que favorece o crecemento físico, emocional, intelectual e social das persoas, a comunicación e mellora a convivencia nos centros escolares a partir do traballo con docentes, alumnado e familias.

# Beneficios do programa

- Integrar a intelixencia emocional nas áreas curriculares.
- Traballar as distintas intelixencias.
- Formación e aplicación directa nas aulas.
- Crear liña metodolóxica no centro. (Totalidade do claustro)
- Implicación das familias.
- Mellora das relacións interpersoais.

# EDUCACIÓN RESPONSABLE: trampolín para un proxecto

## INGREDIENTES NECESARIOS:

- Claustro interesado no fomento da Educación Emocional sempre apoiado polo equipo directivo.
- Consiste en probar, ilusionarse e darse conta de que se poden mellorar os nosos comportamentos, a comunicación e o ambiente.
- Formación primordial no centro: Ninguén dá o que non ten.
- Ánimo, ilusión, convencemento, positivismo e valoración dos logros acadados.
- Animar e non obligar
- Participación das familias

# Ferramentas e recursos

- Banco de Ferramentas - EI, EP , ESO
- LEE ( Literatura e emoções para EI)
- Coro das emoções EI, EP, ESO
- Reflexarte. EP, ESO
- Literatura e emoções primaria e secundaria



# Como se organiza o centro...

Vencellamos as celebracións cos recursos de E.R. procurando aproveitar todo: programas, accións, formacións, ilusións,...



# Grazas a Educación Responsable ... Celebremos o Día Emocionante



# Día emocionante

- Benvida: actividades de presentación e emocións
- Dinámica cun conto
- Masaxe, relaxación – Banco de ferramentas
- Risoterapia
- Merenda sá e creativa
- Actividad artística - Reflexarte
- Avaliación





# Escola Obradoiro de Familias Responsables



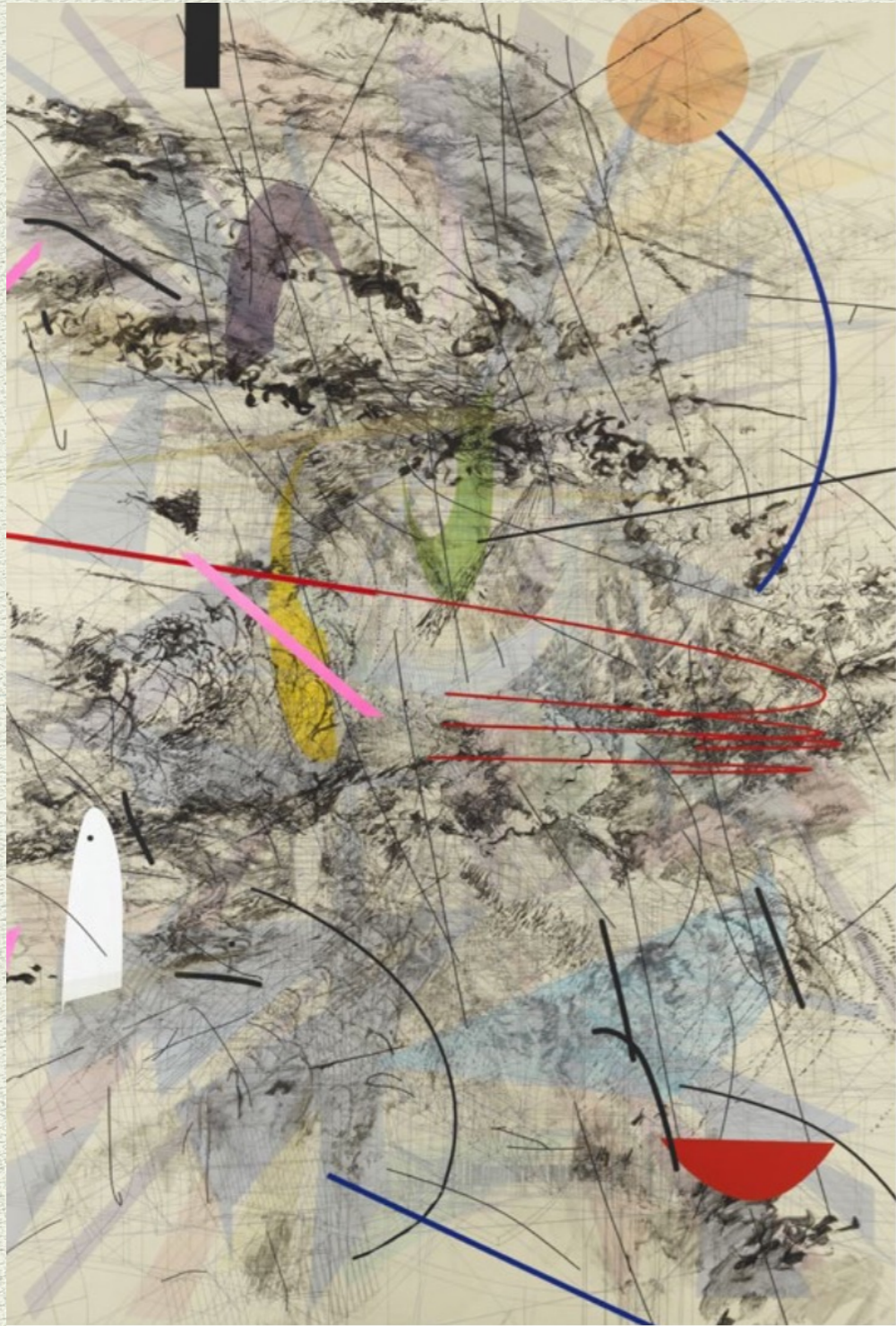
# ORGANIZACIÓN É ESENCIAL

- ◆ 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)

# Semana do libro con arte e emocións



# CARTOGRAFÍAS CREATIVAS



JULIE MEREHTU

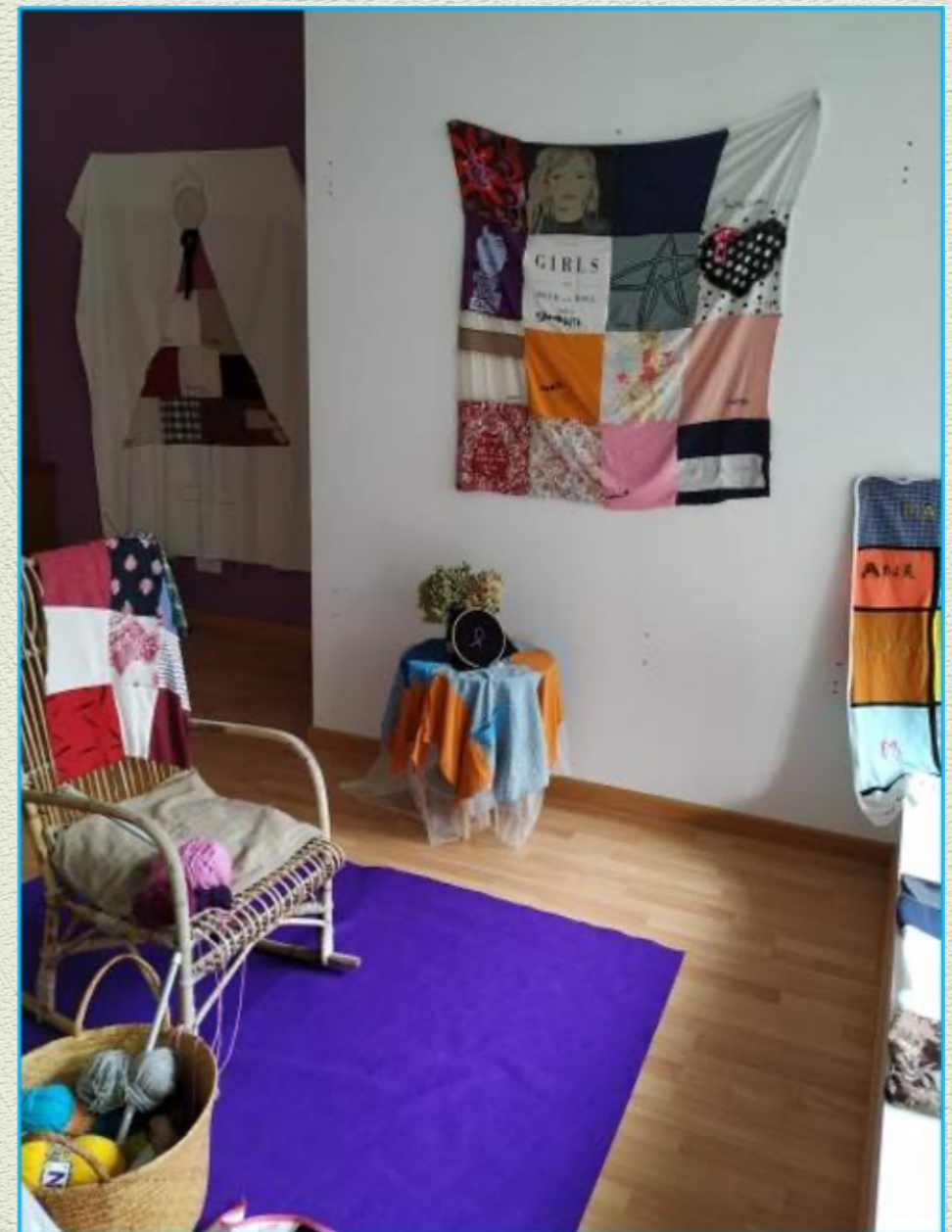
# WALL DRAWINGS



SOL LEWITT

# Día contra a violencia de xénero 19/20

## ARTE E EMOCIÓN



# Fases da actividade

- **ACTIVIDADE FAMILIA:** Elixir unha muller importante na súa vida( en familia) e elixir un anaco de tea relacionado con esa muller.
- **ACTIVIDADE NA AULA:**Explicar á clase porqué se elixe esa muller e ensinar a tea. As familias xúntanse na aula para formar a obra artística unindo os anacos.
- **PRODUTO FINAL:** Exposición de todos os produtos finais no mercado de abastos de Carballo. Actividade colaborativa.

# ENCONTROS INTERXERACIONAIS

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



# 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 sentiu 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, nostalgia,  
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



# Un novo rumbo para a escola

## • Inicio da revolución nas aulas

- Ambientes de aprendizaxe
- Modificación dos espazos na aula
- Menos é máis.
- Presenza de elementos naturais.
- Sensorialidade.
- Autonomía.
- Diversidade de materiais.
- Traballo das intelixencias múltiples.
- Crear provocacións.
- Escola en zapatillas
- **Movilidades Erasmus+**

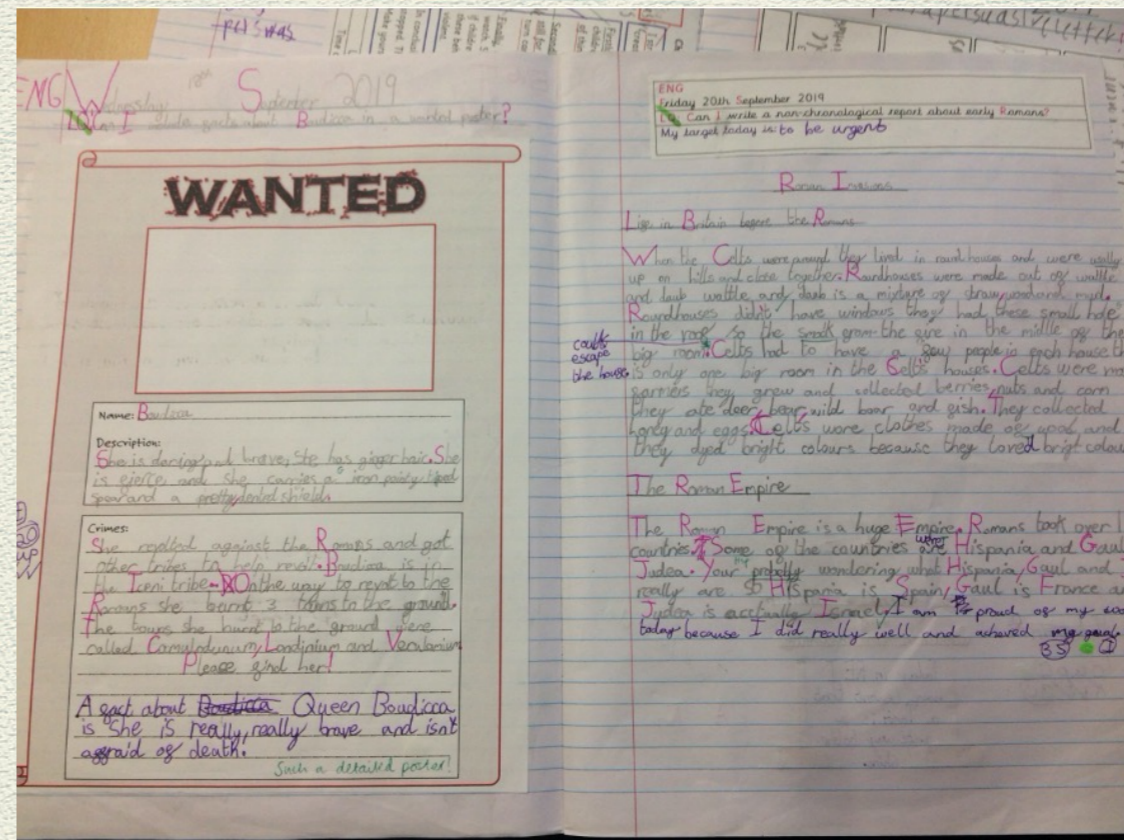




# FORMACIÓN



Arte e emociones  
Instalaciones  
Disciplina positiva  
Pedagogías activas...  
LUPO



Teacher Marking Code				
✓ Ticks and Stars	These mean that you have done something really well! Keep it up!!			
✨ A Wish!	A wish is a question or task that you need to complete so that you can improve even further!!			
✍️ Purple Pen	This is how you will respond to your teacher's marking and feedback!			
LQ/LI/LO Highlighted	RED Not met	YELLOW Partially met	GREEN Fully met	PURPLE Exceeded

Assessment Circles			
Scale of Understanding			
<b>R</b> I don't fully understand yet.	<b>Y</b> I am starting to understand with help, but I need more practice.	<b>G</b> I understand it and I can do it independently.	<b>P</b> I fully understand and I can teach someone else.
Who worked with you?			
Independent <b>I</b>	Talk Partner <b>TP</b>	Teacher <b>CT</b>	TA <b>TA</b>
Did I show the OPJS CUP? Challenge Urgency Productivity		This is how much time I spent on the activity.	

# FORMACIÓN ERASMUS +




# ACCIÓN → CONSECUENCIA

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



# MANTER O CONTROL DA AULA

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



Estou moi  
contenta con...

# 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
- ◆ Respecto
- ◆ Practicaremos a escoita activa

# MOMENTOS DE TRANSICIÓN

- ◆ Hands up, hands down, shake shake, tap, tap sh sh
- ◆ Clap clap clap
- ◆ Mannequin challenge
- ◆ 1,2,3 eyes on me – 1,2 eyes on you
- ◆ Class, class, class – yes, yes, yes
- ◆ Macaroni cheese – everybody freeze
- ◆ Catarsis

# Filosofía de centro: carácter propio

- ◆ Fomentar unha filosofía de centro: agarimo, proximidade e suavidade.
- ◆ Benestar emocional
- ◆ Ambiente de comunidade
- ◆ Disciplina positiva: asunción de consecuencias
- ◆ Diálogos restaurativos
- ◆ Cultura do bo trato
- ◆ Implica : metodoloxías activas, motivadoras e gratificantes
- ◆ Buscar o esencial e eliminar o superfluo



# O AMBIENTE ENTRE NÓS TAMÉN CONTA

- Serenidade
- Sorriso
- Dar importancia aos asuntos dos demais
- Non prexulgar en negativo
- Cortesía
- 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



# 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.

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



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 poderíamos..."*.

**EVITAR PALABRAS TÓXICAS, ETIQUETAS, ANTICIPACIÓNS NEGATIVAS**

# UNHA NOVA ETAPA

*Cambio de centro e novos retos*



A dirt path winds through a lush green forest. Sunlight filters through the dense canopy of trees, creating a warm, golden glow. The path is covered in brown leaves and surrounded by vibrant green foliage and yellow wildflowers. A small red and white marker is visible on a tree trunk to the right.

UN CAMIÑO  
MARCADO

# Unha aprendizaxe constante

- ◆ Cambio de mirada
  - ◆ Máis cursos e máis alumnado
  - ◆ Un colexio diferente
  - ◆ Outra formación e outros retos...
  - ◆ Por en práctica as aprendizaxes
  - ◆ Xestionar as miñas inquiredanzas

# 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!!!***





# Valores sociais e cívicos

- ◆ Unha nova experiencia
- ◆ Moita preparación para cada sesión pero con resultados sorprendentes.
- ◆ Vencello mestra - alumnado



Algunhas ideas para comezar

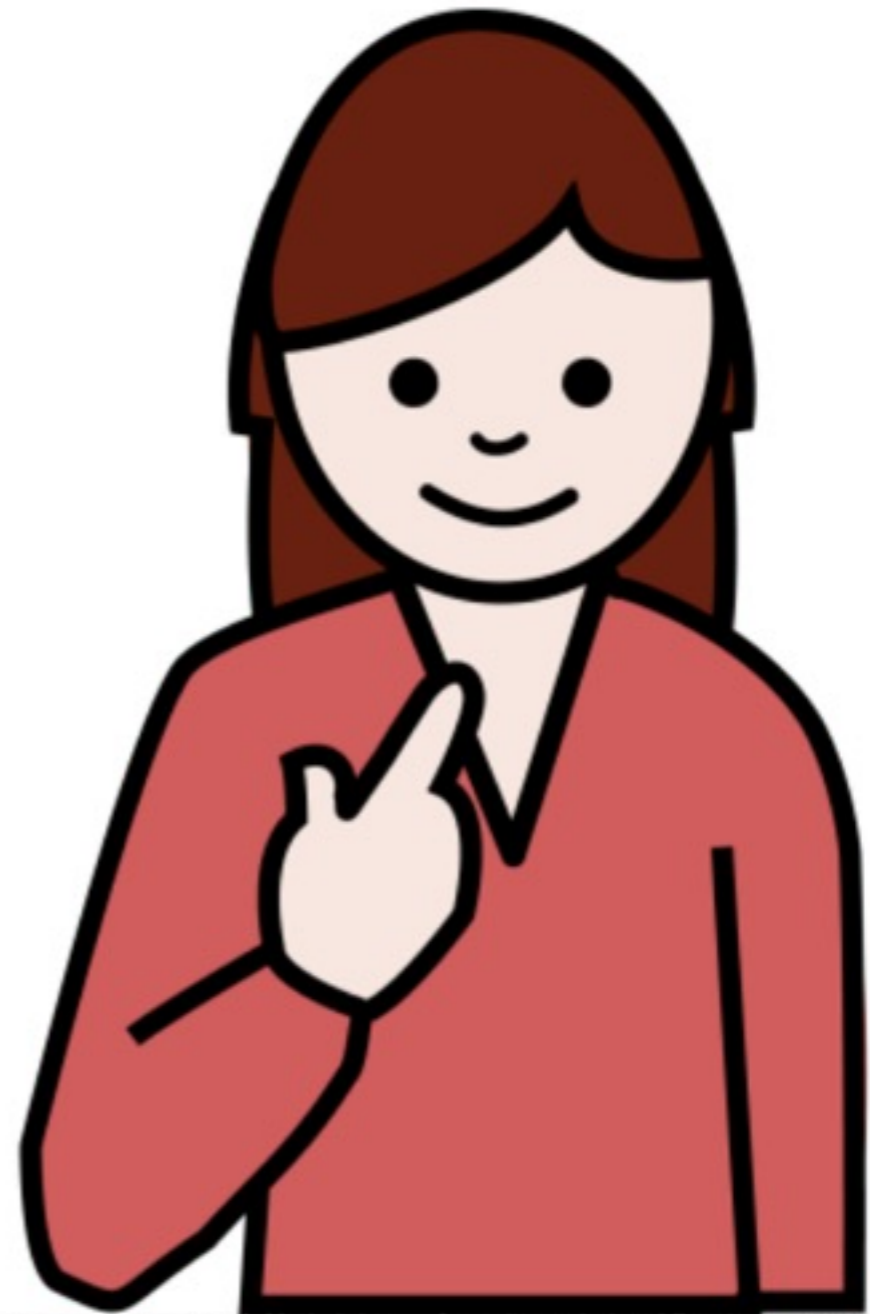


# É ESENCIAL COMEZAR POR...

EU

e a miña xestión e  
regulación  
emocional

**FORMACIÓN**



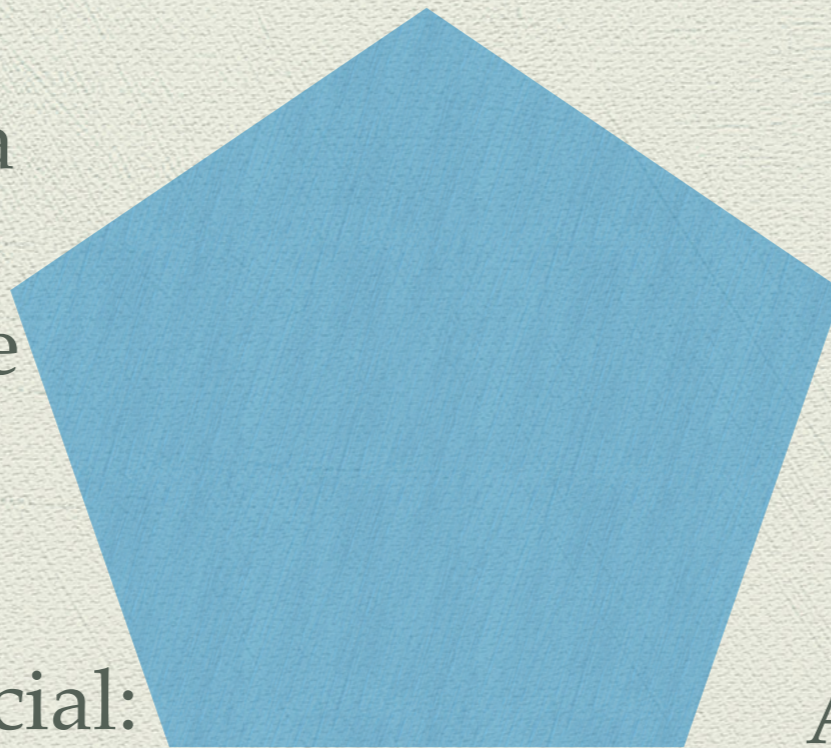
# Que preciso?

## 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.

# UN MODELO

Conciencia emocional:  
identificación / expresión



Competencias para  
a vida e  
o bienestar: toma de  
decisiones, fluir

Regulación emocional:  
regular, afrontar

Competencia social:  
asertividade, empatía,  
resolución de conflictos

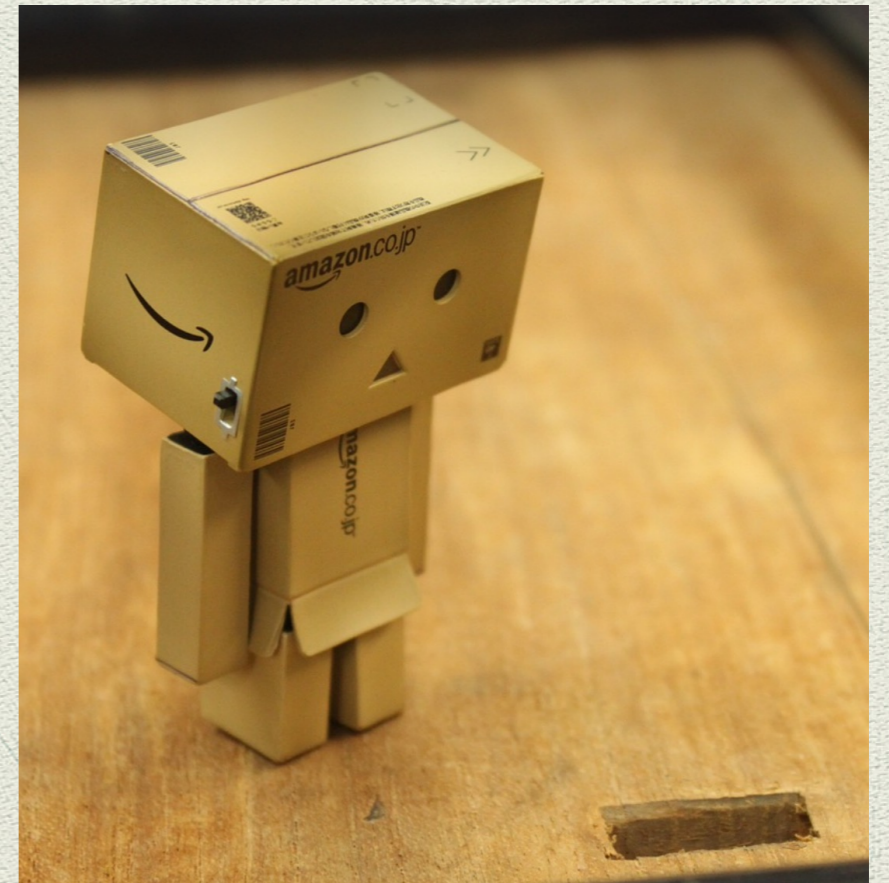
Autonomía emocional:  
autoestima, resiliencia

# 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).

# CREAMOS UN BANCO DE RECURSOS

- ◆ Comunidades autónomas.
- ◆ Actividades de museos
- ◆ Páginas web anglosaxonas
- ◆ ONGs
- ◆ Fundaciones



# MATERIAIS CONSELLERÍA

É una proposta de acompañamento:

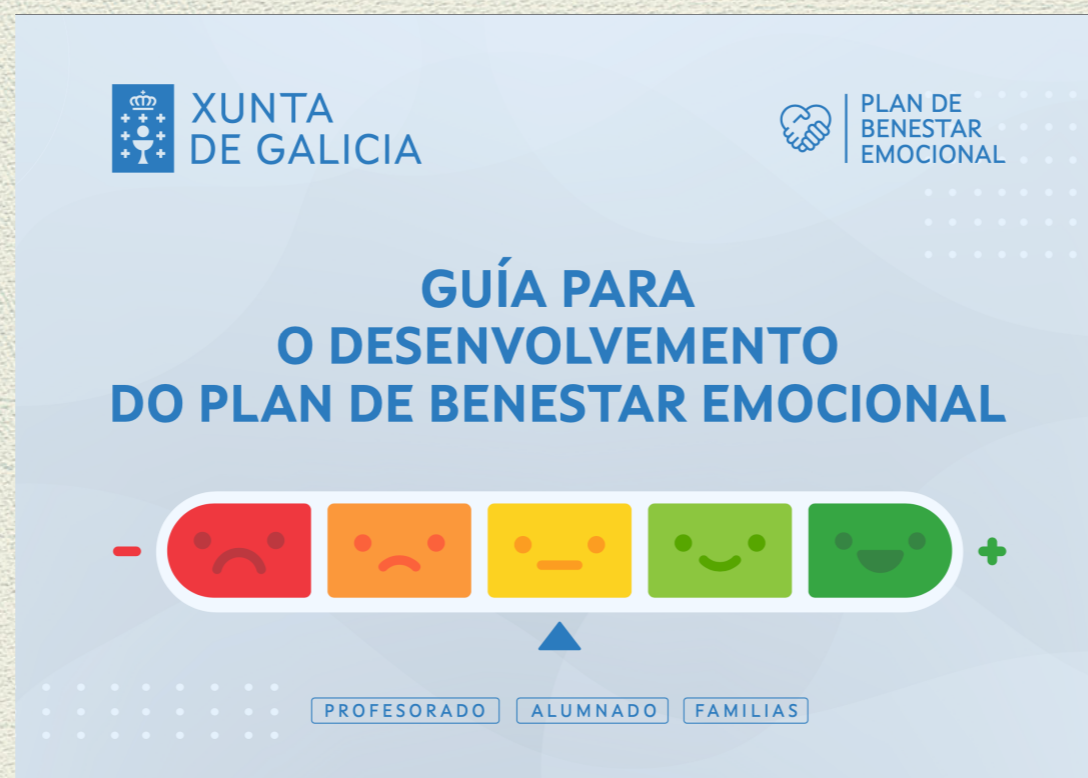
- ▶ Tendo en conta experiencias, estudos, informes ...
- ▶ Con pistas para reflexionar e transformar: o coidado do benestar emocional, a convivencia, as aprendizaxes e as redes de apoio
- ▶ Para chegar a todos e todas
- ▶ Desde os diferentes niveis de prevención sociocomunitaria.
- ▶ Con propostas de 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.

# Materiais de Edixgal

The screenshot displays the Edixgal website interface. At the top, the Edixgal logo is on the left, and navigation links for 'Inicio', 'Taboleiro', 'As miñas materias', 'O meu escritorio', 'Ferramenta Autor', 'Acceso ó catálogo', and 'Axudas' are in the center. On the right, there are notification and chat icons, and the text 'edixgal 4'. Below the main navigation bar, there are tabs for 'Materia', 'Cualificacións', and 'Competencias'. A left sidebar menu is open, showing a list of items under 'Dixit' and 'Pasaporte emocional'. The main content area is titled 'Dixit' and includes a breadcrumb trail: 'CATÁLOGO PRECARGA > Contidos transversais > Benestar emocional na aula > Dixit'. The main content features a large banner for 'Dixit' with the text 'Agochado para os alumnos' and 'Contraer todo'. Below the banner are two cards: 'Catálogo de contidos e novidades DIXIT' and 'Oferta contidos Benestar emocional na aula', both marked 'Agochado para os alumnos'. At the bottom, there is a footer with the text 'EVA: A plataforma virtual accesible con ferramentas de apoio' and 'Senorte Premium'.

edixgal 4

Inicio Taboleiro As miñas materias O meu escritorio Ferramenta Autor Acceso ó catálogo Axudas

Materia Cualificacións Competencias

x

▼ Dixit

- Catálogo de contidos e no...
- Oferta contidos Benestar e...

▼ Pasaporte emocional

- Guía Pasaporte emocional ...
- Pasaporte emocional. Viax...
- Pasaporte emocional. Viax...
- Crea o teu avatar (Galego)
- Crea tu propio avatar (Cast...
- Envío automático. UX1A re...
- Envío automático. UX1A re...
- Parada independente Grec...
- Parada independente Oure...
- Parada independente Toro...
- Envío automático. Parada i...
- Parada independente Pale...
- Envío automático. Parada i...

**Dixit** CATÁLOGO PRECARGA > Contidos transversais > Benestar emocional na aula > Dixit

Dixit

▼ **Dixit** Agochado para os alumnos Contraer todo

Únete á educación dixital, leva Dixit á túa aula

Catálogo de contidos e novidades DIXIT

Agochado para os alumnos

Oferta contidos Benestar emocional na aula

Agochado para os alumnos

EVA: A plataforma virtual accesible con ferramentas de apoio Senorte Premium

# PROPOSTA XERAL

# AULA

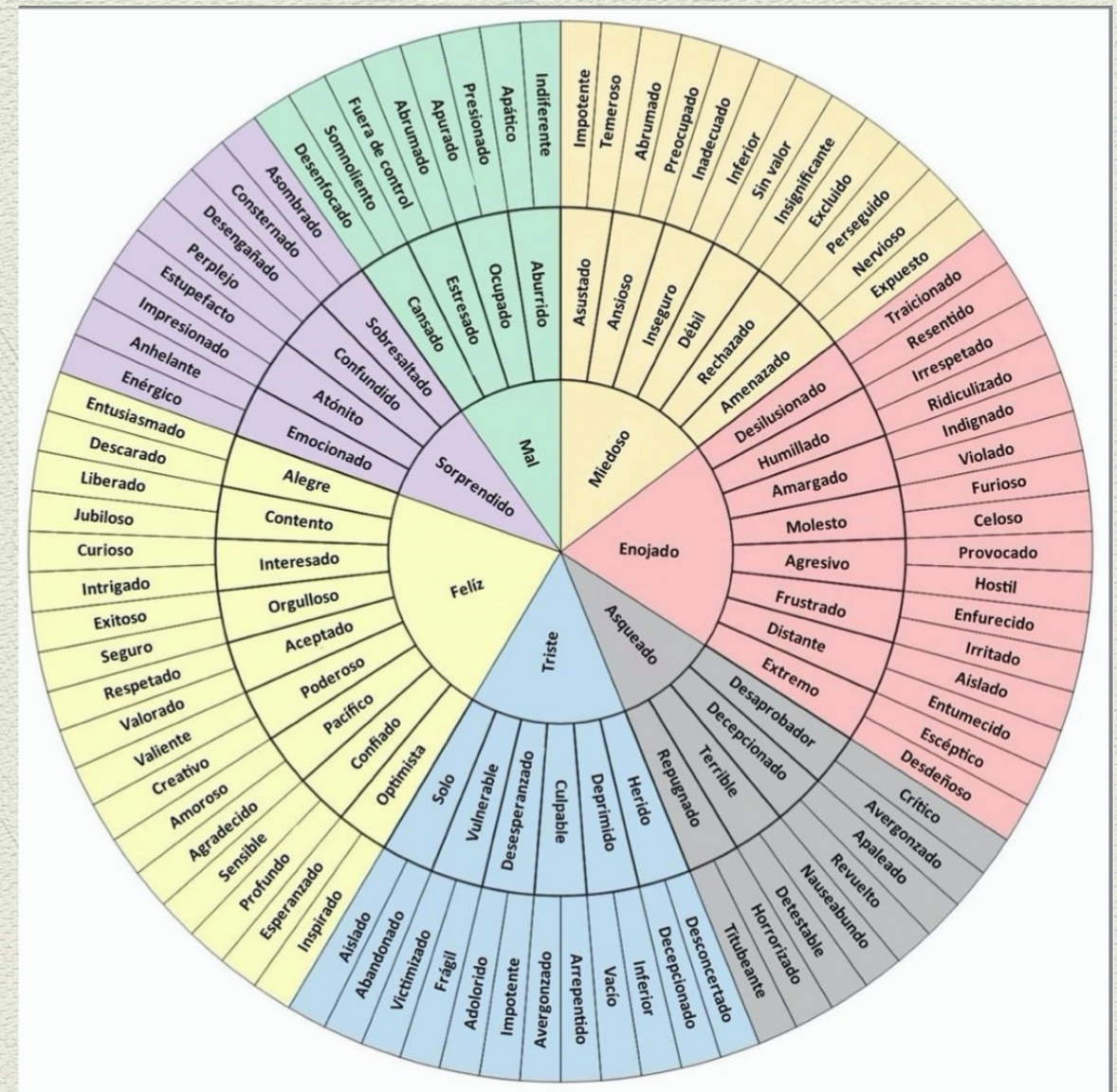
Tempo na assemblea / área

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



Cantas emociones  
es quien de escribir  
en tres minutos?



# 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=OzkLgLvreg>


# Granulidade emocional

*«...se puidesses 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*



# AUTORREGULACIÓN

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

# DIÁLOGOS RESTAURATIVOS



**Alumnado** Enfrontamento >> Restaurar

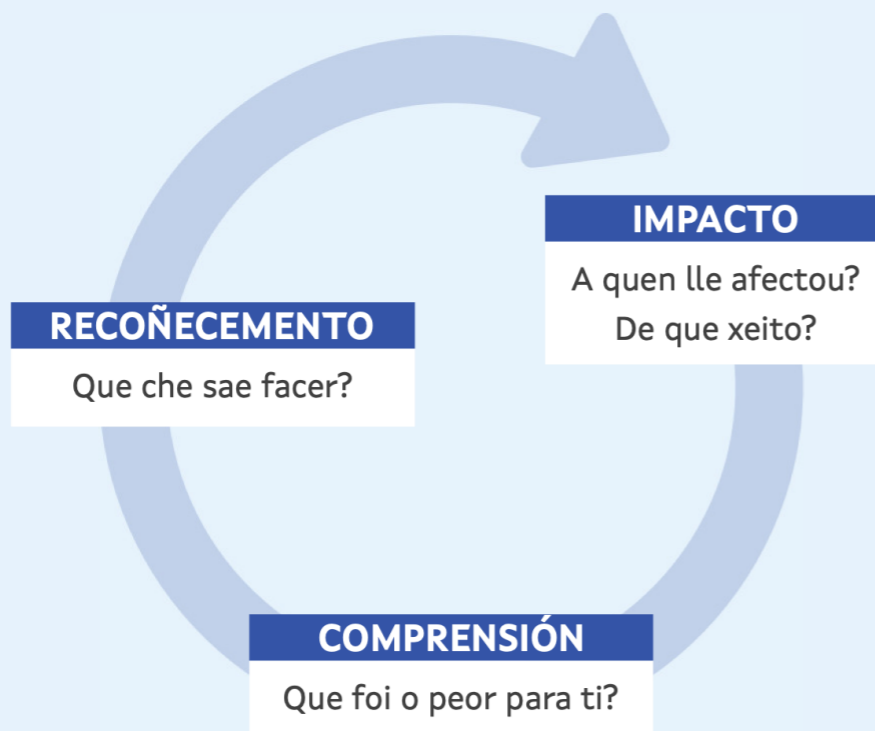


PLAN DE  
BENESTAR  
EMOCIONAL



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 **Peches.** 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

# ACTIVIDADES

# Esquema de actividades convivencia, cohesión grupal e benestar

- ◆ 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:

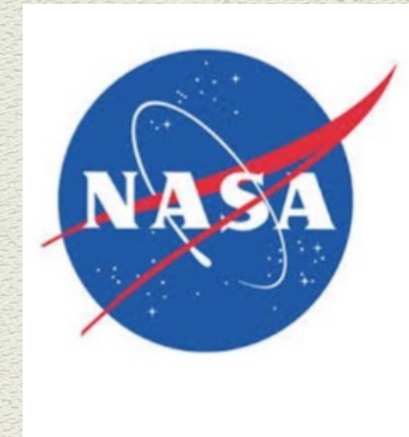


# COHESIÓN GRUPAL- COMUNICACIÓN

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.

<b>Materiales</b>	<b>Individual</b>	<b>Grupo</b>	<b>N.A.S.A.</b>
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

<b>Materiales</b>	<b>N.A.S.A</b>
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 supervivencia que el alimento
Bengalas	10 / Útiles para hacer señales de socorro
Botiquín	7/ Para posibles accidentes
Una radio	5/ Para contactar con la nave

# OUTRA POSSIBILIDADE...

## Baúis con dilemas

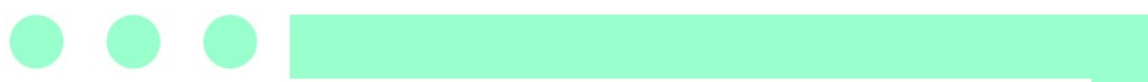
- ◆ Dentro escribimos diferentes tarxetas con opcións:
  - ◆ coidar persoas
  - ◆ produccion ecolóxica de patacas
  - ◆ axudar a resolver conflitos
  - ◆ participar en limpeza de praias...
  - ◆ evitar o consumo de plásticos dun so uso
  - ◆ doar cartos a unha asociación benéfica...



En grupo, ordear estas opcións según prioridades,...




# DILEMAS MORAIS



4.- Pedro va por la calle y un señor le pide que le de algo de dinero porque tiene que coger un autobús para poder volver a su casa. Pedro se lo da. Al llegar a casa pone las noticias y dicen que un señor está pidiendo dinero para engañar a la gente. ¿Si fueses Pedro dejarías de ayudar a la gente para que no te engañasen más?

@la.clase.de.lore



5.- Daniel, un niño cuyos padres tienen muy mala situación económica, le roba un lápiz a otro compañero que tenía muchos. Jessica, su compañera de asiento, lo vio cuando robaba. Jessica no sabe si decir lo que ha visto o callar, porque le da pena la pobreza de Carlos; pero, por otra parte, piensa que no es bueno robar. ¿Qué debe hacer Jessica, según lo que tú piensas?

@la.clase.de.lore



# ACTIVIDAD CONVIVENCIA E HABILIDADES SOCIAIS

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



# 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 agrada 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”



Para encher ben a cesta deberíamos 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 propoñerémolle ao alumnado que completen toda a listaxe de frases a carón das anteriores.

As frases acompañadas das novas expresións conformarán a nosa cesta máxima 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 máxima 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.



# ADIVIÑA QUEN ...

**COR FAVORITA** \_\_\_\_\_

**MÚSICA FAVORITA** \_\_\_\_\_

**DEPORTE FAVORITO** \_\_\_\_\_

**ENCÁNTAME** \_\_\_\_\_

**NON SOPORTO** \_\_\_\_\_

**UNHA VEZ** \_\_\_\_\_

**SON** \_\_\_\_\_



# 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 puidiches 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?

# 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. Pedirémolles 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 dicirillo. 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).



**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?



# POSIBILIDADE : DÍA DA PAZ



## 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 afrontar 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?



- 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.





# EXPERIENCIA MOI EMPÁTICA INDEFENSIÓN APRENDIDA

**BOLO**

**SACO**

**MORA**

**SILLA**

**BOTÓN**

**MORA**



# ACTIVIDADES BENESTAR A NIVEL CENTRO

# ELABORACIÓN DUN DOSSIER DE ACTIVIDADES DE COHESIÓN GRUPAL E NORMAS DE CONVIVENCIA

CEIP TORRE DE HÉRCULES

CURSO 2023- 2024

BENESTAR EMOCIONAL



## ACTIVIDADES CONVIVENCIA E BENESTAR PARA OS PRIMEIROS DÍAS DE CURSO

### BENVIDA:

Unha idea que lles gusta é a de afondar no coñecemento persoal da titora, titor, especialista,...así pois unha idea é a de empregar un powerpoint ou outro pase de fotos nas que lles contamos como somos nós no ámbito persoal, os nosos gustos, afeccións, as cousas que nos fan felices, as que non,...ou tamén contarlles cousas das vacacións o que aprendimos, as cousas que nos sorprenderon,.....

### DINÁMICAS PARA COÑECER MELLOR OS NOSOS COMPAÑEIROS

#### QUERO QUE ME COÑEZAS MELLOR

Para este fin escribiremos o noso nome no centro dunha folla e nos catro vértices escribiremos :

- afección favorita
- comida favorita
- cor favorita
- deporte favorito.
- Ou calquera outra información que vos pareza pertinente. Cadaquén pode variar estas preguntas ao seu gusto.

Unha vez que a actividade estea rematada pasamos a seguinte fase.

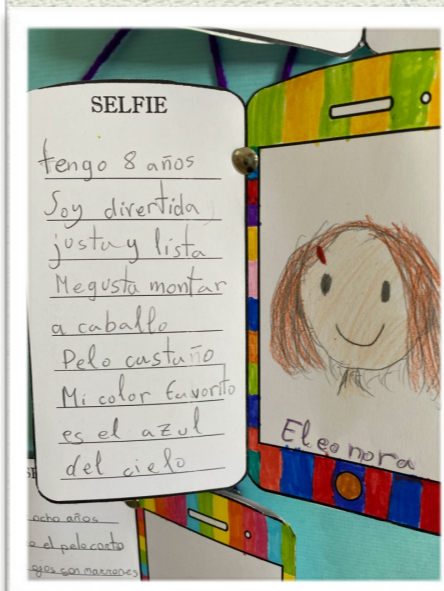
#### UNHA CADEA QUE NOS VENCELLA

Rematada a actividade anterior imos crear unha cadea o mais longa posible uníndonos coas persoas que teñan algunha cousa en común con nós. O obxectivo é visualizar que estamos vencellados por algunha causa; afeccións,gustos, deportes,...O sentimento de pertenza é necesario para todo ser humano para sentirnos aceptados e que encaixamos nun equipo.

#### DÚAS VERDADES E UNHA MENTIRA

Aproveitando que voltamos de vacacións, podemos realizar esta actividade enfocada hacia este período de descanso ou ben

Esta dinámica de presentación é perfecta para pasar un intre divertido. Sentados en círculo, os membros do grupo deben presentarse e realizar 3 declaracións sobre si mesmos. Poden ser acerca das súas afeccións, o seu traballo, familias, ... o que elas/es



- ACTIVIDADES CONVIVENCIA E BENESTAR PARA OS PRIMEIROS DÍAS DE CURSO

DINÁMICAS PARA COÑECER MELLOR AS NOSAS COMPAÑEIRAS E COMPAÑEIROS

DINÁMICAS DE GRUPO DIVERTIDAS DE COHESIÓN GRUPAL

- NORMAS DE CLASE CONSENSUADAS

# ACTIVIDADES PARA Á AULA

## romper o xeo



### 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 persoais, 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.





# Comenzamos 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
Gústalle 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



# CÍRCULO DE GRATITUDE



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



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



**Sesiões:** **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:** Explicarémolles 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 quebra cabezas, ler contos...

Tras esta chuvia de ideas pedirémolles 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, pedirémolles 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

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

Entregarémolle 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 sinala 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.



<b>QUEN</b>	
<b>QUE</b>	
<b>CANDO</b>	

**APÚNTATE AQUI:**

# ENTRENAMOS ...

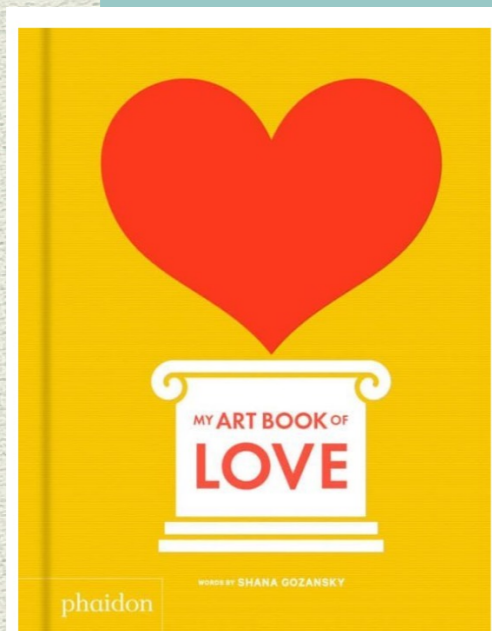
- ◆ Un recuerdo agradable
- ◆ Unha persoa, lugar ou momento que me fai feliz
- ◆ Un soño ou desexo para o futuro



# FEBREIRO: MES DO AMOR

## PARA NAMORARTE

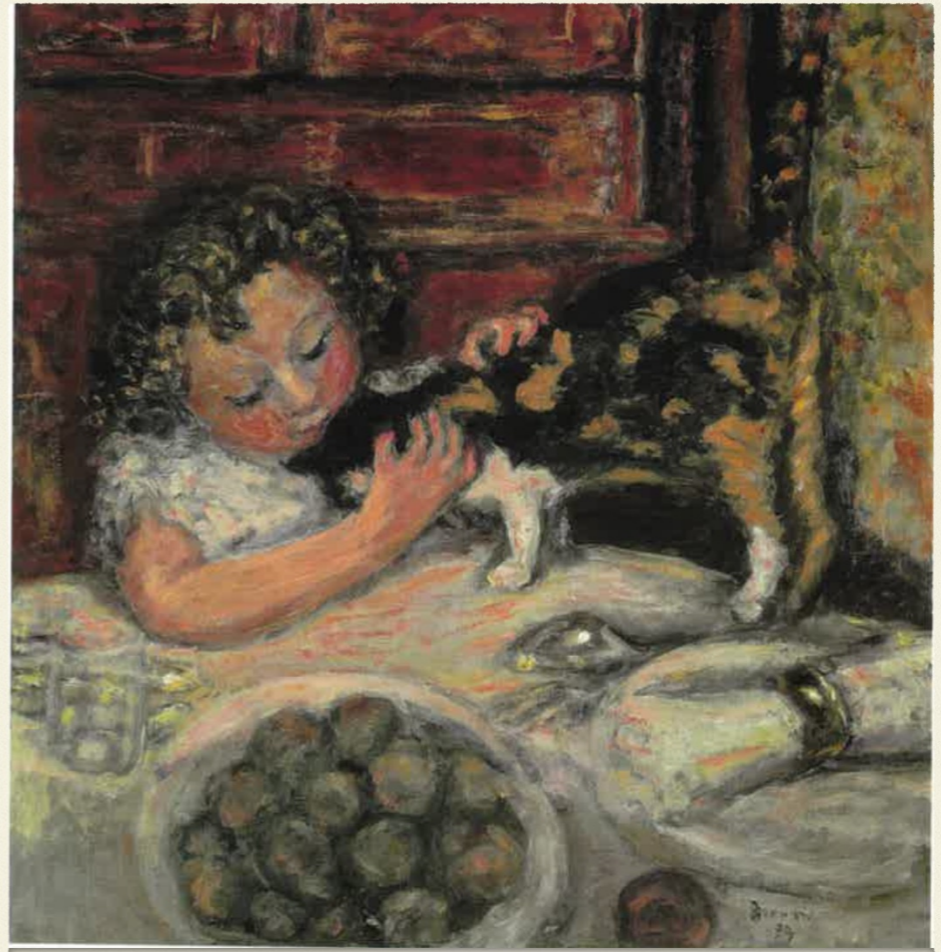
Actividade baseada no libro  
My art book of love





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 entregarlle á persona que queremos.

Quero moito a.....

Porque.....

Asinado

Data



# Encontros interxeracionais



- ◆ Actividades relacionadas co respecto polos nosos maiores
- ◆ Xogos cooperativos cos maiores no mes de Nadal: bingos de panxoliñas, tres en raia do mar,...
- ◆ Actividades no segundo e terceiro trimestre vencelladas ao xogo.

# LECTURAS INTERNIVEIS NA BIBLIOTECA

- ◆ Favorécense as lecturas internivel. Calquera grupo de alumnado é quen de transportar aos seus compañeiros e compañeiras a un mundo cheo de fantasía, creatividade, consellos, diversión, experiencias e ensinamentos... desenvolvendo unha aprendizaxe de forma cooperativa e grupal.
- ◆ Promóvese o traballo en equipo e a sensibilización cara aos máis pequenos, así como, a paciencia, escoita activa e autocontrol.
- ◆ Favorécese o desenvolvemento da autoestima.



# Clube de lectura




# PANEL DAS BOAS NOVAS

## CONTAME ALGO BOQUITO

**Atopa 50.000 euros nunha caixa de cartón e a Garda Civil localiza a súa dona**

Atopáronse máis de 50.000 euros na interior da caixa dunha televisión e chamáronse á Garda Civil para ver se atopaban ao seu dono. E foron. Trátase dunha muller que entregara a caixa con cobros que ganara no seu emprego. O operario do punto limpo chamado Juan Carlos e todos os seus compañeiros coinciden en que a súa familia foi enorme.




**BOAS NOVAS**

As boas noticias son pilulas de felicidade: este é o seu poder sobre a súa saúde mental.

As boas noticias non son comúns nos medios de comunicación, pero en realidade axudan a mellorar o estado de ánimo, fanos sentir máis empoderados e cambia a nosa mentalidade a longo prazo.

**EN ESPAÑA ESTAN A CONVERTER ÓSOS DE OLIVA EN COMBUSTIBLE**

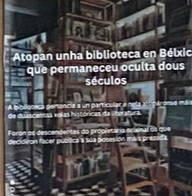
Os produtores de aceite de oliva de España atoparon a forma de aproveitar os seus residuos da súa industria. Están a converter toneladas de súa de semente en combustible para fogares, avións e industrias.



**Atopan unha biblioteca en Sética que permaneceu oculta dous séculos**


A biblioteca pertencía a un particular e máis tarde como máis de mil libros e dous séculos de historia.

Por unha coincidencia dos propietarios a biblioteca que quedara oculta foi descuberta e os seus libros están a ser restaurados.

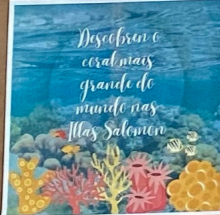


**Un gato pérdese durante as vacacións e percorre 1.500km para volver a casa**

Durante dous meses, unha parella de California estivo desconsolada, preocupada polo paradero do seu gato despois de perderlo no parque nacional de Yellowstone, un deserto máis grande que algúns estados de Estados Unidos. Con todo, o felino logrou volver a casa para reunirse coa súa familia, percorrendo 1.500 quilómetros.

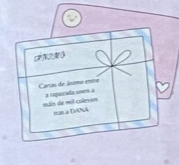


**Descobren o coral máis grande do mundo nas Illas Salomón**




**COPLAS POLA PAZ**


Cartas de ánimo para a rapaza que se perdeu a súa familia.



**A rapazada do CEIP Torre de Hércules celebra o día da paz con coplas e pandeiratas**



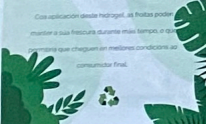
FALTAN **14** DÍAS



para o Entroido

**DESENVOLVEN UN HIDROXEL ECOLÓXICO PARA PROTEXER FROITAS DANADAS E REDUCIR O DESPERDICIO ALIMENTARIO**

Con aplicacións desde teléfonos, as froitas poden manter a súa frescura durante máis tempo, o que chega a un millón de toneladas de alimentos que se desperdician cada ano.



**Este robot desmonta refugallos electrónicos para que poidan reutilizarse**


Crean un robot que desmonta os refugallos electrónicos para que os seus compoñentes poidan reutilizarse.

A startup que a fábrica creou que a industria electrónica vosa reciclar.



**Dúas nenas solidarias recadan un millón de euros vendendo pulseiras**

O último recadado serviu para impulsar o crecemento dun laboratorio do hospital San Joan de Deus dedicado á investigación do cancro en mulleres.



# 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](#)

# PUNTO LARANXA

- Como podemos xestionalo ?

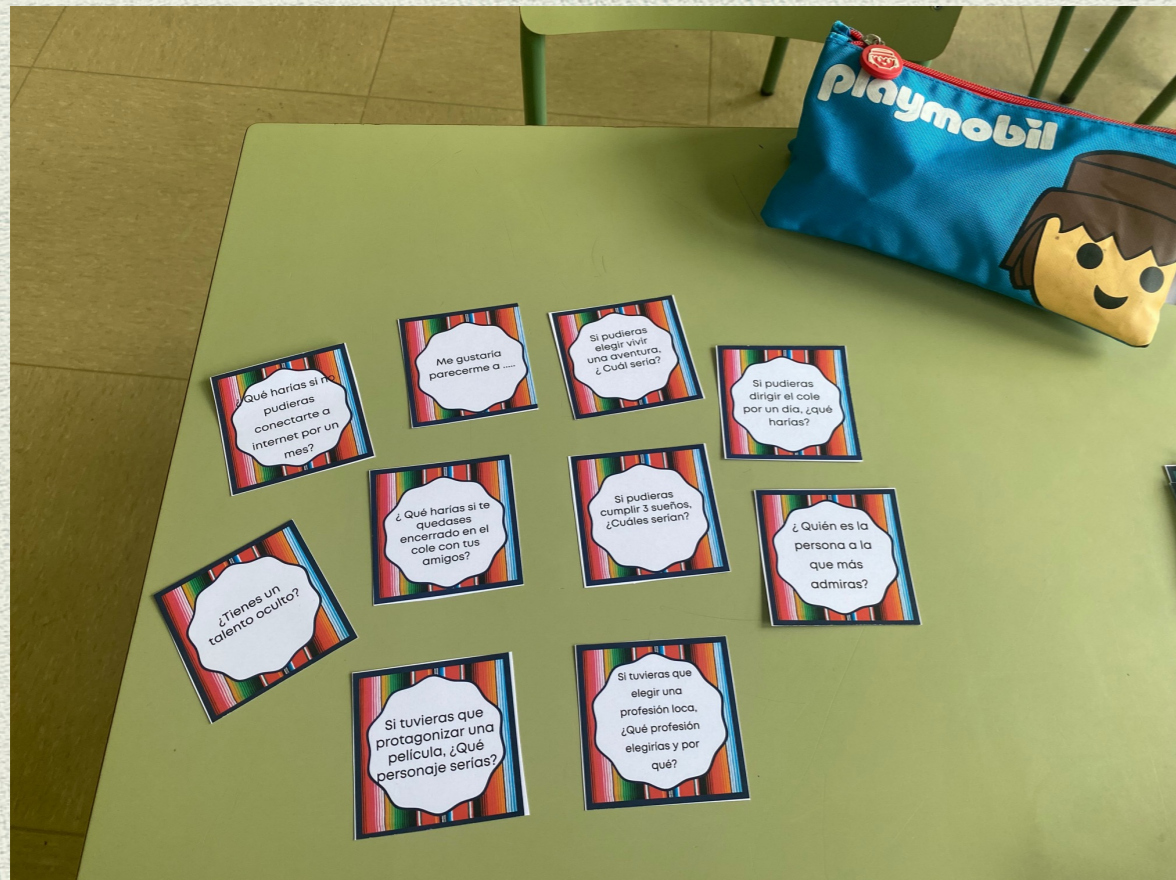
A explicación do folio

arrugado





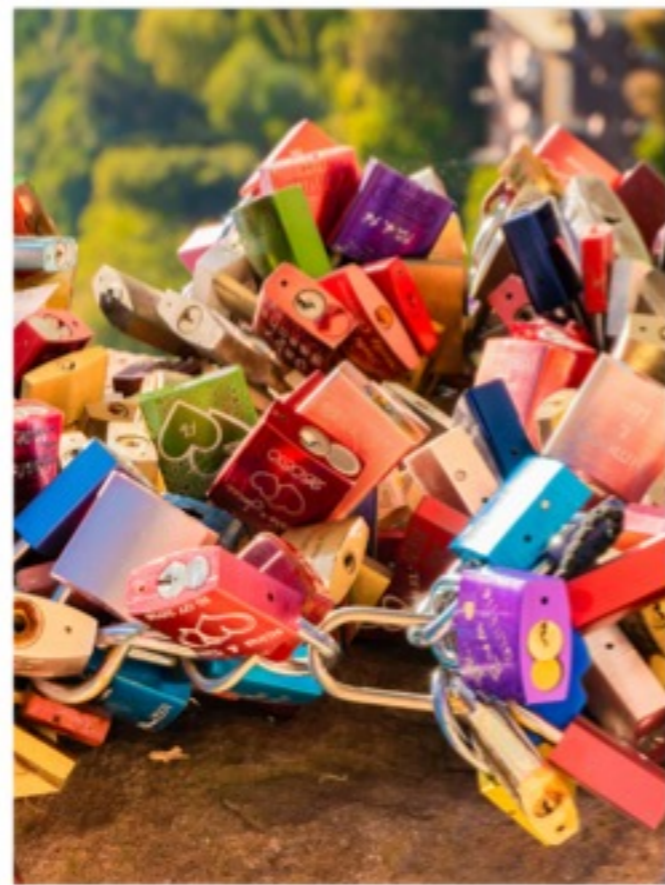
# Speed dating



# PATIOS: reto contínuo

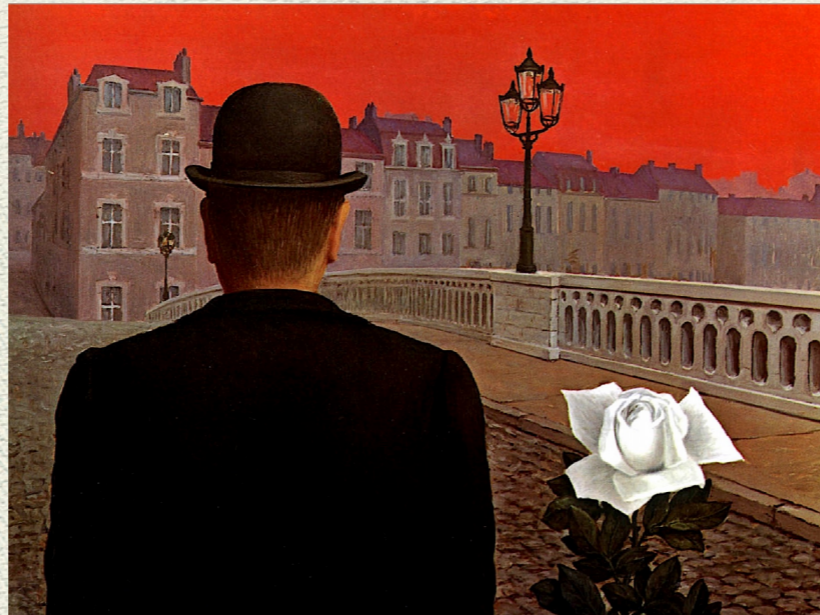
- ◆ Patios dinámicos?
- ◆ E se .....
- ◆ facemos clubes?
- ◆ citas a cegas
- ◆ obradoiros...
- ◆ espazo maker







Camilla Engstrom



René Magritte



Leonora Carrington



Edward Hopper



Katsushika Hokusai

“Educar a mente sen educalo corazón, non é educar en absoluto”

– *Aristóteles*

“Non é o mesmo valores pensados que valores sentidos”

– *Rafael Bisquerra*



GRAZAS POR ESTA TARDE  
TAN EMOCIONANTE

*bcsuarez@edu.xunta.gal*