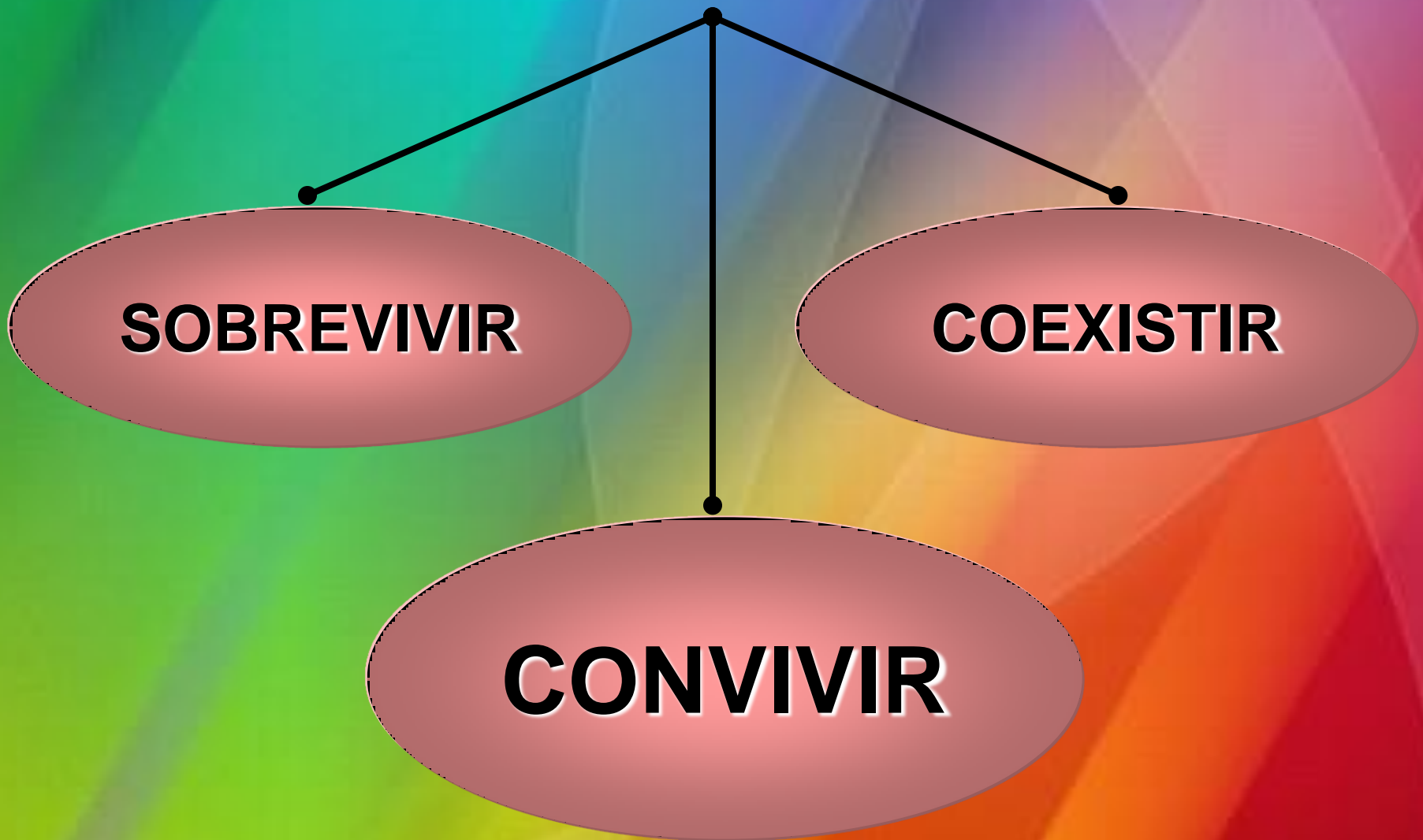


I. Emocional e Convivencia 2017



Carmen Loureiro

NIVEIS DO CONVIVIR



PISO DE ARRIBA: nivel de tarefa



PISO DE ABAIXO: nivel afectivo

FACILITAR A COHESIÓN DO GRUPO

ESCOITA ACTIVA

REGRAS DO XOGO

MODAIS

XOGOS COOPERATIVOS



Cinco niveis de “escoita”

- I. Ignoramos á
persoa
- II. Finximos escoitar
- III. Escoita selectiva
- IV. Escoita atenta de
palabras
- V. Escoita empática





ESCOITA ACTIVA

RESUMIR

PARAFRASEAR

CLARIFICAR

REFLECTIR

**AMOSAR
INTERESE**

NORMAS DE CONVIVENCIA

```
graph TD; A[NORMAS DE CONVIVENCIA] --> B[LÍMITES]; A --> C[NORMAS]
```

LÍMITES

NORMAS

regras

Sinxelas para que as poidamos comprender facilmente

Xustas para que podamos entender o seu porqué

Dialogadas para facernos partícipes da súa
necesidade

Estables para non sentirnos confusos e saber o que
debemos facer

Equitativas para que non nos sintamos diferentes



O SUAVIZANTE



Dos MODAIS





DE PRESENTACIÓN

DE DISTENSIÓN

DE AFIRMACIÓN

DE COMUNICACIÓN

DE CONFIANZA

DE RESOLUCIÓN
DE CONFLICTOS

xogos cooperativos

PAPÁ... ¿YO TENGO
INTELIGENCIA EMOCIONAL
DE ESA?

¡MARÍAAA!... MÍRAME EL MANUAL DE
INSTRUCCIONES DEL NIÑO A VER
QUÉ ACCESORIOS TRAÍA DE SERIE



Erros máis frecuentes

- **IE non significa “ser amable, obsequioso, empalagoso.**
- **IE non significa “dar renda solta ás nosas emocións” (a catarse permanente).**
- **O xénero inflúe pero non determina a IE.**
- **O grao de IE tampouco ven totalmente determinado polos xens, apréndese.**

PREVIOS

```
graph TD; A[PREVIOS] --> B[COÑECER ÁS PERSOAS COAS QUE TRABALLAMOS]; A --> C[FACILITAR A COHESIÓN DOS GRUPOS];
```

**COÑECER
ÁS
PERSOAS COAS
QUE
TRABALLAMOS**

**FACILITAR
A COHESIÓN
DOS GRUPOS**

NECESIDADES

EU

Orde superior

AUTO REALIZACION

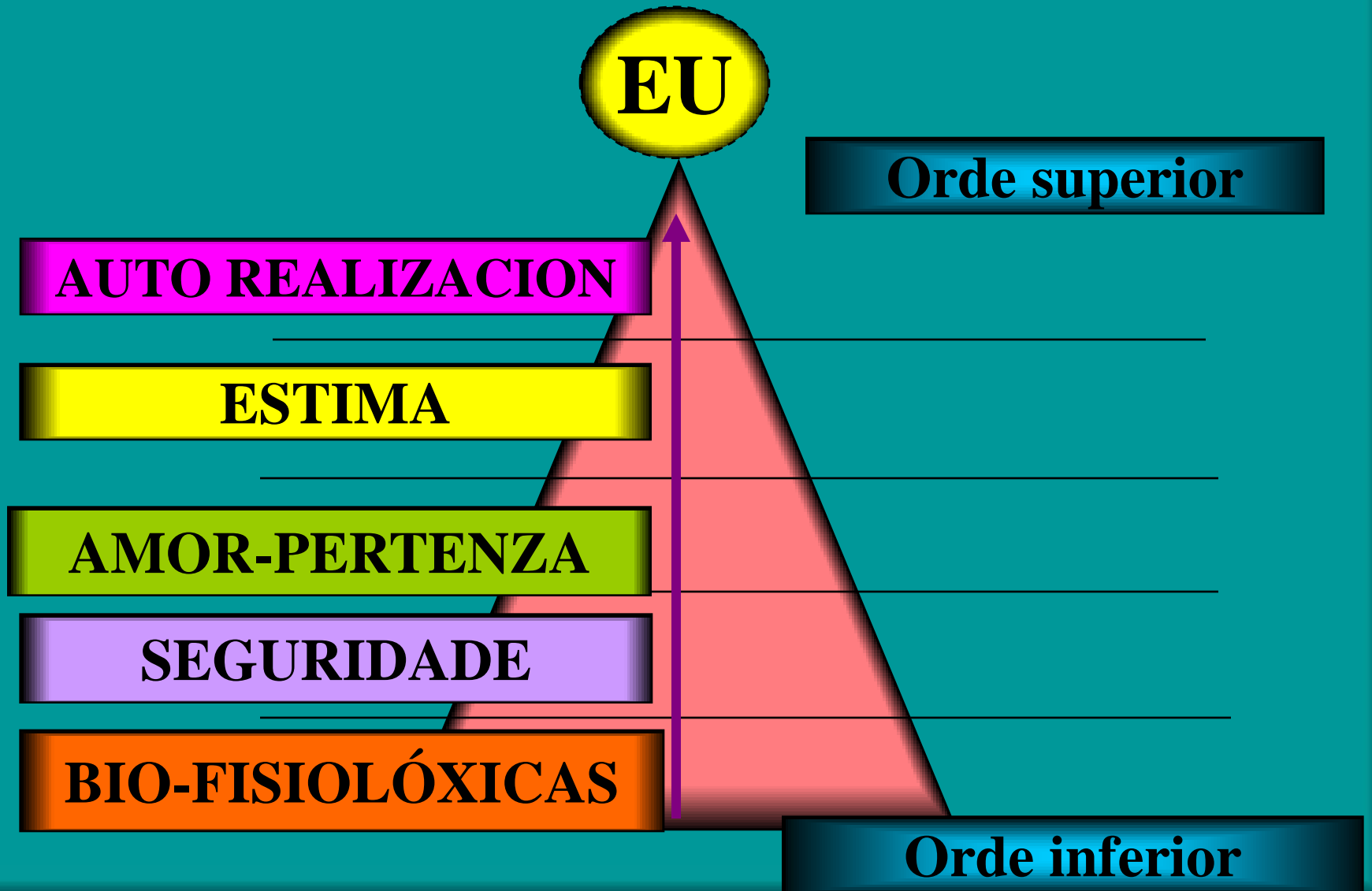
ESTIMA

AMOR-PERTENZA

SEGURIDADE

BIO-FISIOLOGICAS

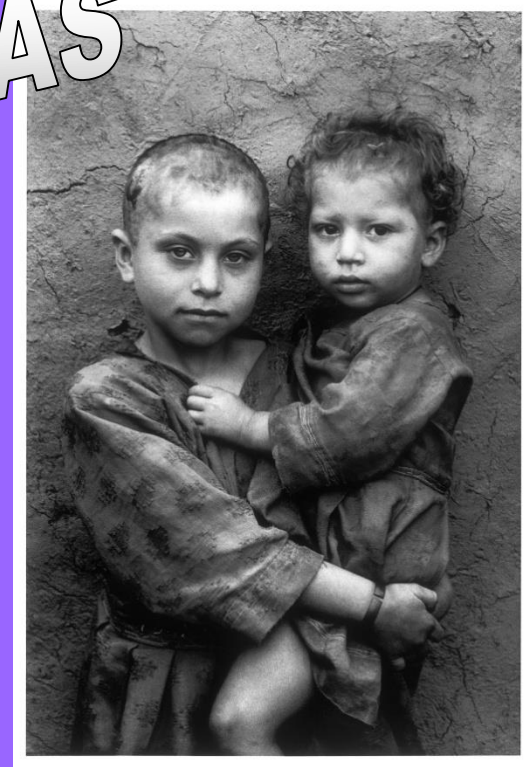
Orde inferior



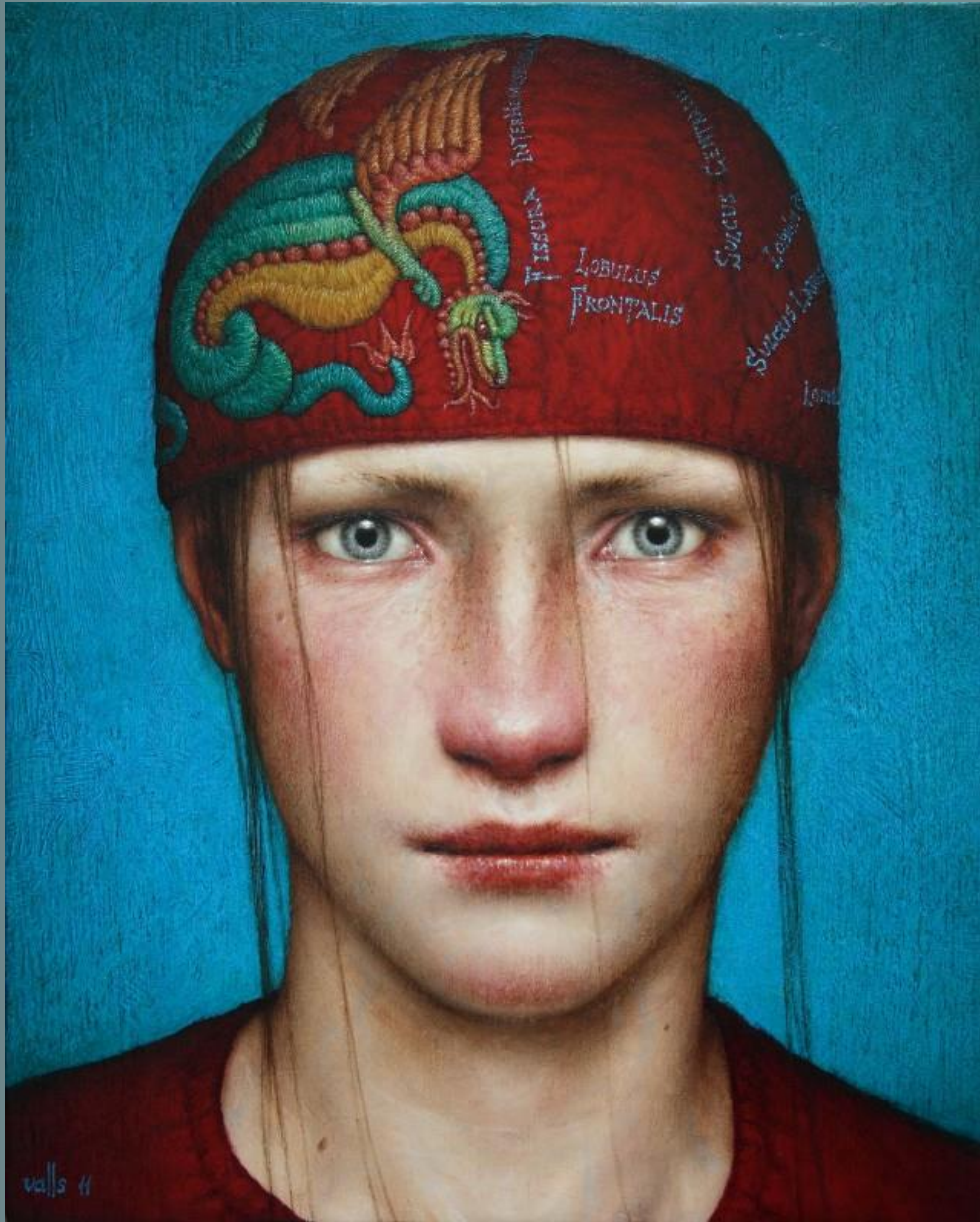
CAUSAS: NECESIDADES O FAMES



PROBLEMAS



-POR EXCESO
-POR DEFECTO



TRONCO C.

S. LÍMBICO

NEOCORTEIX

CEREBRO TRIÚNICO (MacLean)

- COMPLEXO R (CEREBRO REPTIL) TEN COMO TAREFA MANTERNOS CON VIDA.
- SISTEMA LÍMBICO (EMOCIÓNS, MEMORIA).
- NEOCORTEX (HABILIDADES INTELECTUAIS, PENSAMENTO ABSTRACTO, METACOGNICIÓN).

(O COMPLEXO R TOMA O MANDO CANDO EXISTE UNHA AMEAZA QUE DEBE SER TIDA EN CONTA).

- (CANDO OS TRES TRABALLAN Ó UNÍSONO PODEN SUPERAR EXTRAORDINARIOS RETOS).



INTELIXENCIA EMOCIONAL (Goleman)



H
A
B
I
L
I
D
A
D
E
S

OBJETIVOS

PERCEPTIVAS

COGNITIVAS

AFECTIVAS

SOCIAIS

OPCIÓN METODOLÓGICA PERSENSAR



PERCIBIR

SENTIR

PENSAR

E FACER

EN COMUNIDADE

POR MEDIO DO DIÁLOGO





FERRAMENTA BÁSICA

O DIÁLOGO

Como?

EMPODERAMIENTO

PREGUNTA
ABERTA



contexto
SEGURO

recoñecer
as emocións
propias
e alleas



EMOCIONES BÁSICAS

ALEGRÍA

MEDO

TRISTEZA

IRA

SORPRESA

ASCO





“O medo significa perigo e necesita seguridade. A tristeza significa perda e necesita conexión. A ira significa invasión ou limitación, e necesita recoñecemento. A alegría significa vida, e necesita expansión.”





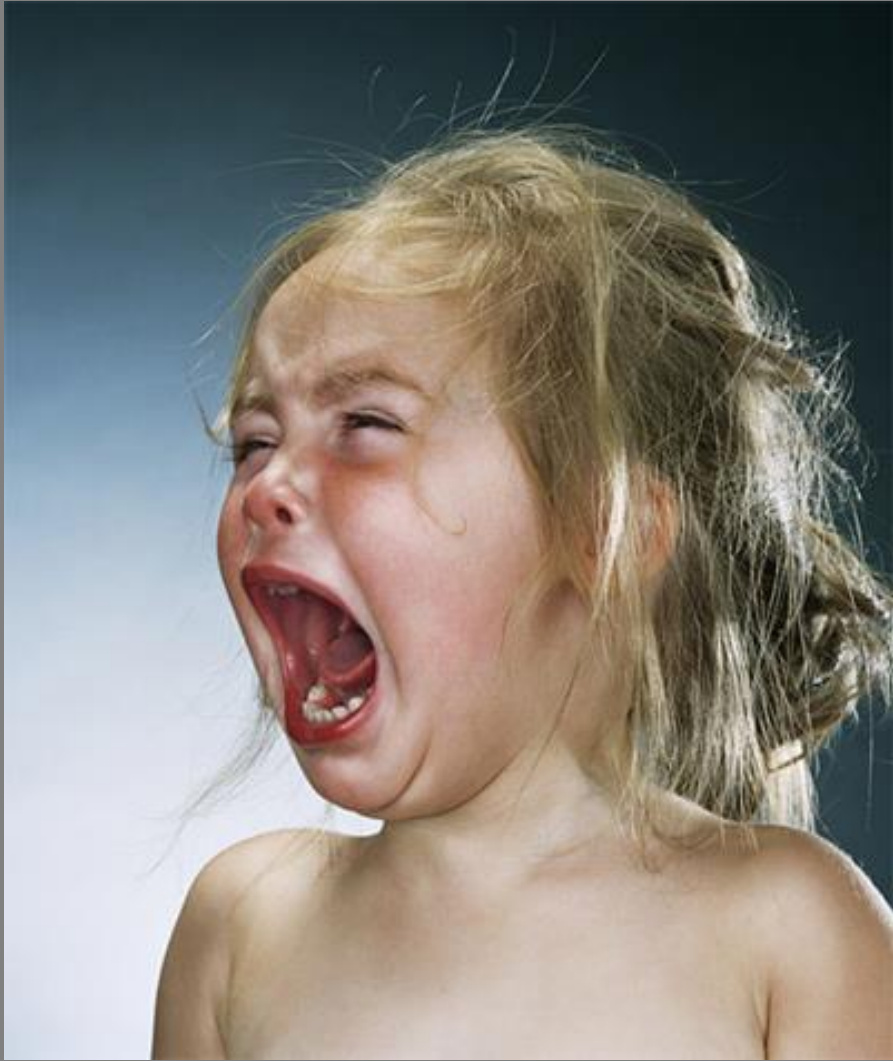
Wra







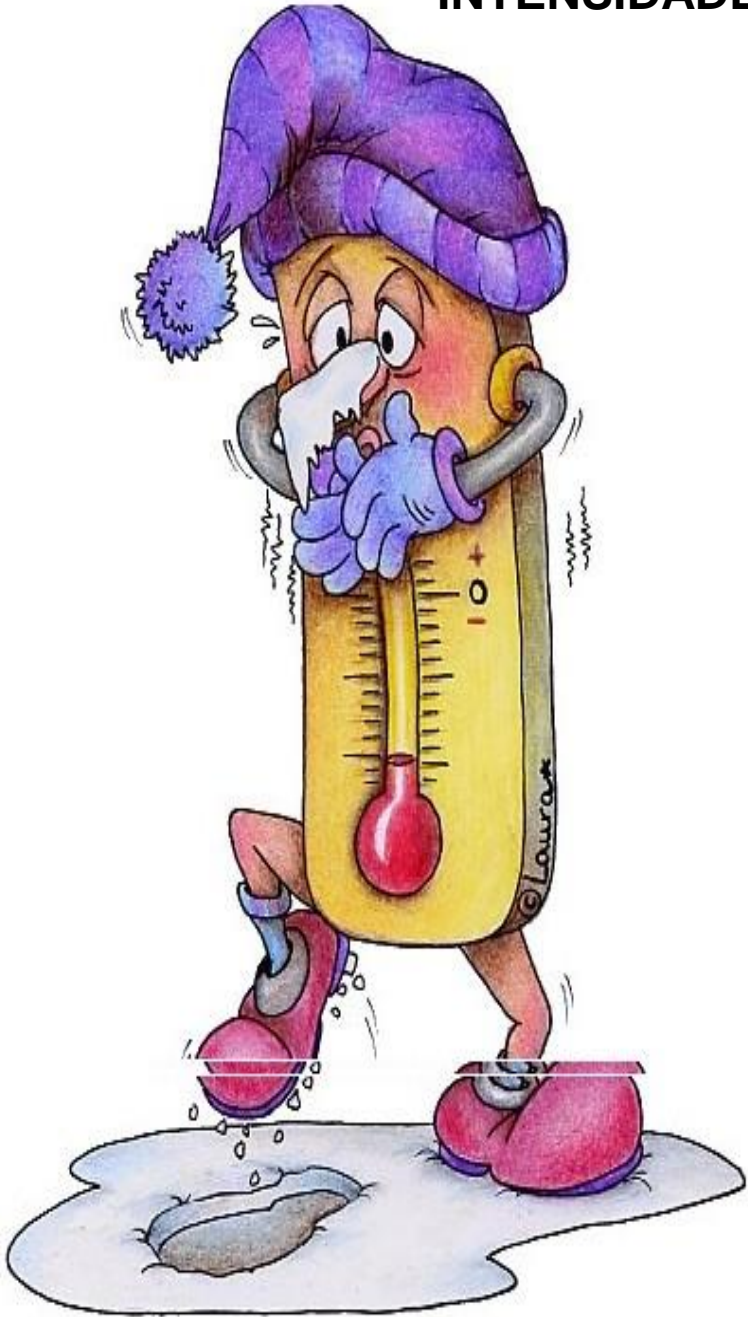




INTENSIDADE



DURACIÓN



fenómenos afectivos

en función da súa duración

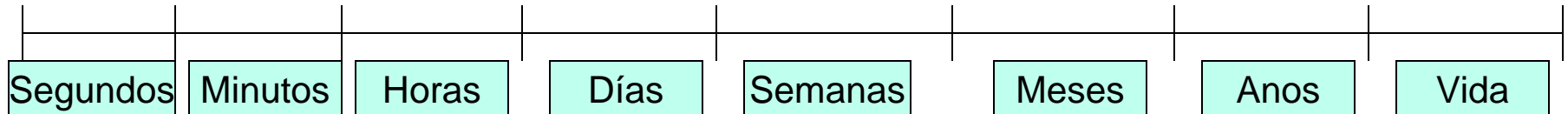
Rasgos de personalidade

Trastornos emocionais

Estados de ánimo

Sentimientos

Emocions



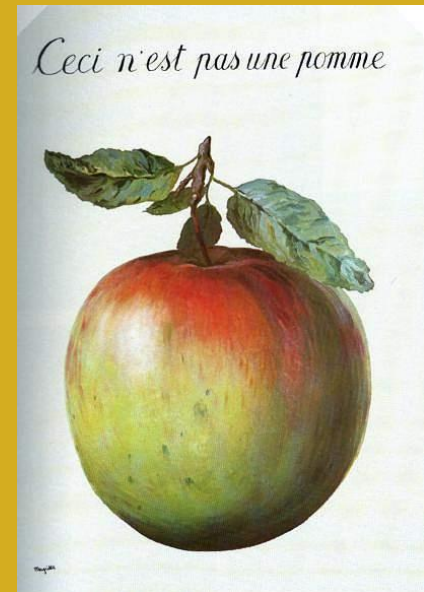
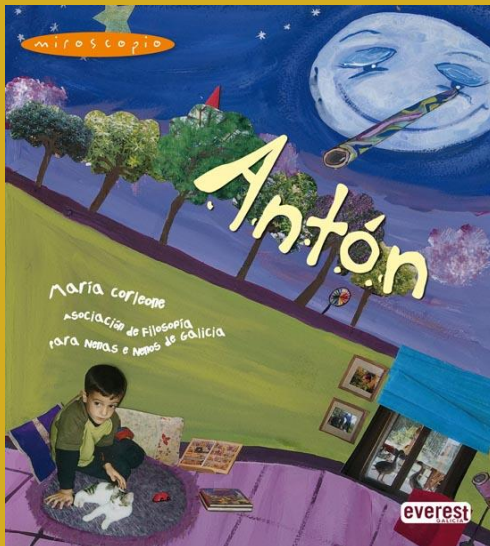


FACILITAR CAMIÑOS

contos

arte

xogos



DIMENSIONES AVALIATIVAS:
Algo vólvese valioso

ATENCIÓN (ALERTA)
...Cando chama a nosa
atención

MOTIVACIONAL
... atraénos

HEDÓNICA
...Produce pracer

VALORATIVA
...convértese en
algo precioso

ENERXIZANTE
...Que nos produce
entusiasmo e
deseo de repetir
a experiencia



O CONO DA APRENDIZAXE De Edgar Dale

Despois de 2 semanas
Tendemos a lembrar

Natureza da actividade
involucrada

O 10% do que lemos

Lectura

Actividade verbal

O 20% do que oímos

Palabras oídas

O 30% do que vemos

Debuxos
observados

O 50% do que oímos
e vemos

Mirar unha película
Ir a unha exhibición
Ver unha demostración
Ver algo feito na realidade

Actividade visual

O 70% do que
dicimos

Participar nun debate
Manter unha conversa

Actividade
Participativa
E receptiva

O 90% do
que dicimos
E facemos

Realizar unha representación teatral
Simular experiencias reais
Facer aquilo que se intenta aprender

Actividade
pura

Pasivo

Activo

J
E
T
C
E
R
A



D
E
-
M
A
X
E
S

Que percibo ?

*- sensaciones
(descripción)*

Que siento ?

- emociones

Que pienso?

- narración

Que opino ?

argumentación

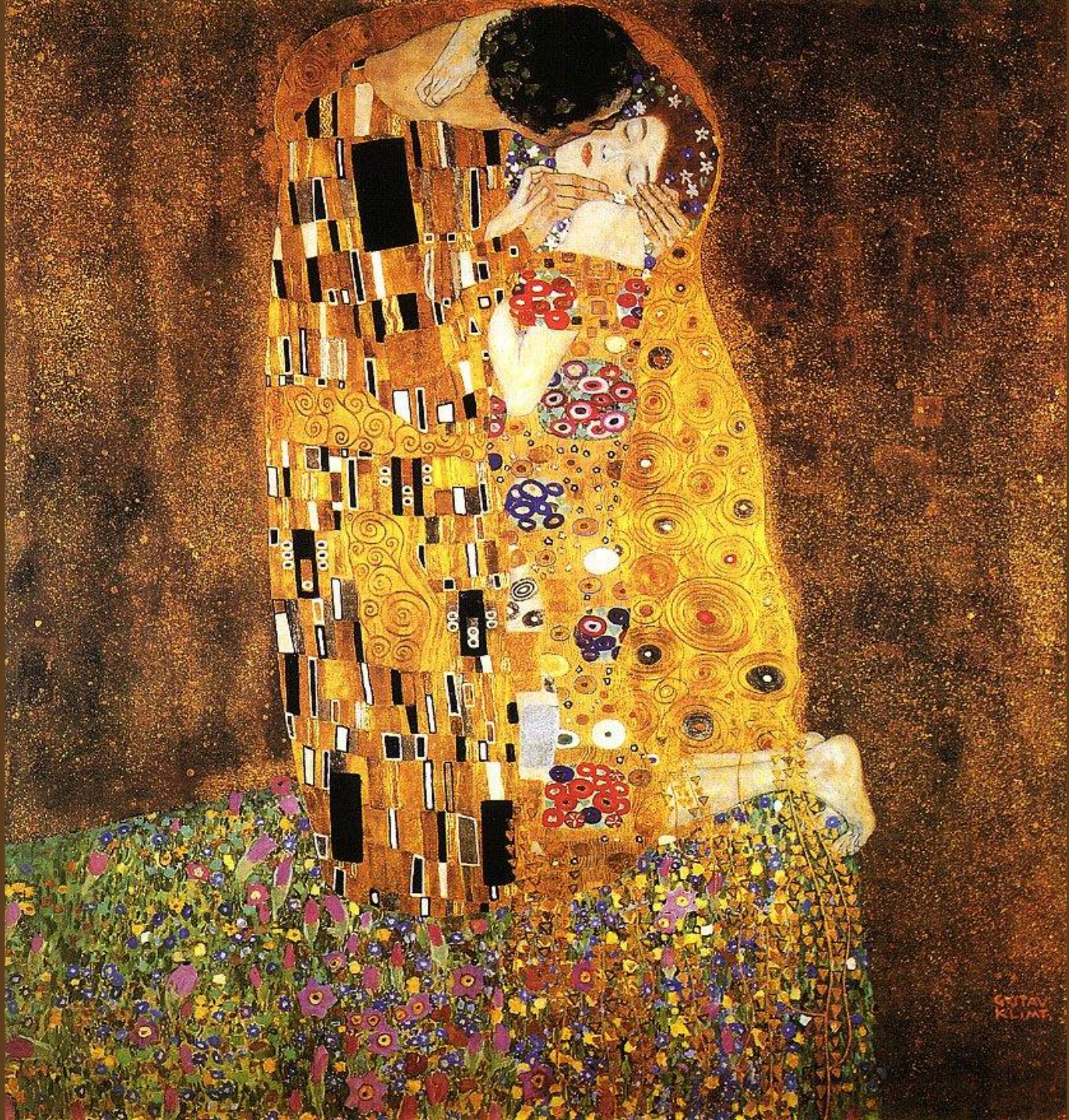














1943

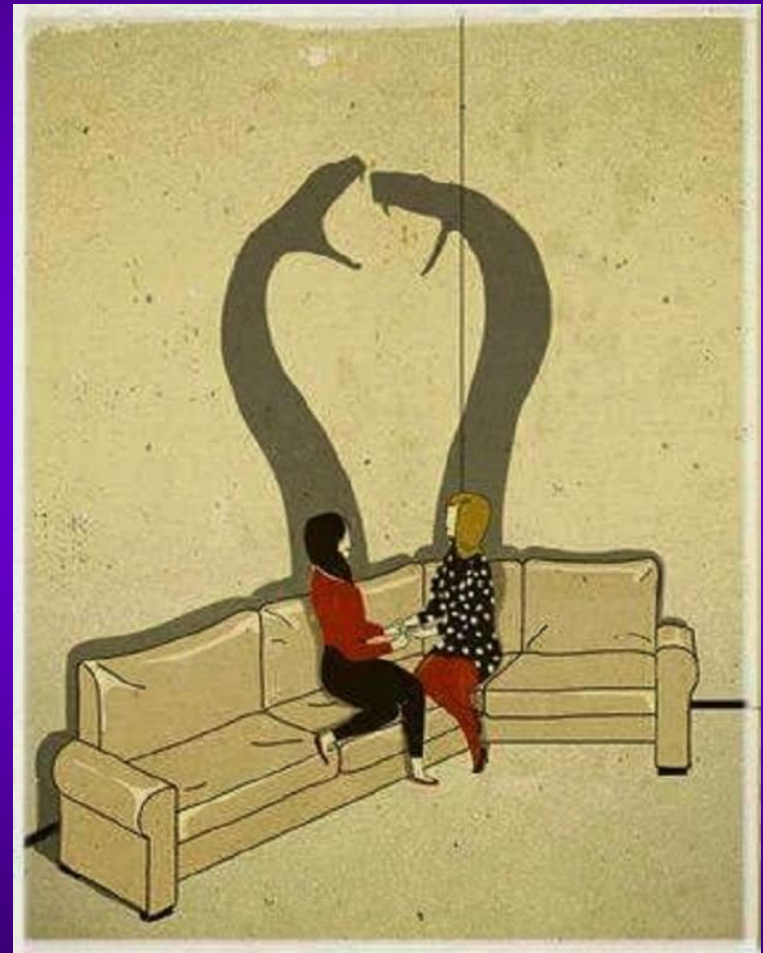
Picasso





AUTORREGULACIÓN

- RETIRADA DA ATENCIÓN
- TEMPO FORA PARA RECUPERAR A CALMA
- EXERCICIO FÍSICO
- DISTRACCIÓN PSÍQUICA
- EXPRESIÓN VERBAL
- CATARSE
- AUTOINSTRUCCIONES
- TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN
- TÉCNICAS DE RELAXACIÓN
- VIAXES IMAXINARIAS
- XOGOS DE SIMULACIÓN
- EXPRESIÓN CORPORAL (MIMO, DANZA)
- EXPRESIÓN ARTÍSTICA (PLÁSTICA, MÚSICA)
- REDUCIR EXPECTATIVAS
- REDUCIR VÍNCULOS
- REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
- ARTE E FILOSOFIA



¡atención! ¡atención!

**CONDUTA
ATENDIDA**



**CONDUTA
REFORZADA**



OPCIÓN METODOLÓGICA

```
graph TD; A[OPCIÓN METODOLÓGICA] --> B[SENSIBILIZACIÓN SENSORIAL]; A --> C[DINÁMICAS DE GRUPO PARA FACILITAR A COHESIÓN]; A --> D[EDUCACIÓN EMOCIONAL]; A --> E[GESTIÓN DE CONFLICTOS]; A --> F[APRENDER A PENSAR]; A --> G[HABILIDADES SOCIAIS];
```

**SENSIBILIZACIÓN
SENSORIAL**

**DINÁMICAS DE
GRUPO PARA
FACILITAR
A COHESIÓN**

**EDUCACIÓN
EMOCIONAL**

**GESTIÓN
DE
CONFLICTOS**

**APRENDER
A
PENSAR**

**HABILIDADES
SOCIAIS**

HHSS, EN SÍNTESE:

“Capacidade de relacionarnos cos demais obtendo un máximo de beneficio e un mínimo de consecuencias negativas para todos”.

ALLEGRO MA NON TROPO

+ para OS DEMÁIS

INCAUTO

INTELIXENTE

- para min

+ para min

ESTÚPIDO

MALO

- para OS DEMÁIS

HABILIDADES SOCIAIS BÁSICAS

SONREÍR E RIR

SAUDAR

PRESENTACIONES

FAVORES

CORTESÍA E AMABILIDADE

ELOXIOS E CRÍTICAS

REFORZAR A OUTROS

COOPERAR E COMPARTIR



CONDUTA:

PASIVA

AGRESIVA

ASERTIVA

ELEMENTOS DA COMUNICACIÓN

CONDUTAS NON VERBAIS

MIRADA/ CONTACTO OCULAR

SORRISO E EXPRESIÓN FACIAL

XESTOS E EXPRESIÓN CORPORAL

POSTURA E ORIENTACIÓN

DISTANCIA E CONTACTO FÍSICO

AUTOMANIPULACIÓNS , ASENTIMENTO

MOVIMENTOS NERVOSOS DE MANS E PERNAS

APARIENCIA PERSOAL

ESTILO AGRESIVO

- ✓ Mirada fixa.
- ✓ Volume de voz alto.
- ✓ Fala fluida-rápida.
- ✓ Non respecta distancias.
- ✓ Xestos de ameaza.
- ✓ Postura intimidatoria.
- ✓ Non fai pausas ó falar.



ESTILO PASIVO

- ✓ Ollos que miran cara abaixo.
- ✓ Volume de voz baixo.
- ✓ Vacilacións.
- ✓ Xestos desvalidos.
- ✓ Postura fundida e tensa.
- ✓ Mans “nervosas”.
- ✓ Ton vacilante ou queixoso.
- ✓ Risiñas “falsas”.



ESTILO ASERTIVO

- ✓ Contacto ocular directo.
- ✓ Volume de voz conversacional.
- ✓ Fala fluida.
- ✓ Xestos firmes.
- ✓ Postura erguida.
- ✓ Mans soltas.
- ✓ Sorriso frecuente.



Como?

Explicación verbal

Historias, imaxes, vídeos...

Modelado

Posta en práctica

Diálogo

Reforzos

Moldeamento

Role-playing

INTELIXENCIA EMOCIONAL

EMPATÍA

**Aproveitamento
da
diversidade**

**PLANO AFECTIVO
INTERPERSOAL**

**RESOLUCIÓN
DE
CONFLITOS**



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1- Detente, seréate e pensa antes de actuar.

2-Expresa o problema e di como te sintes.

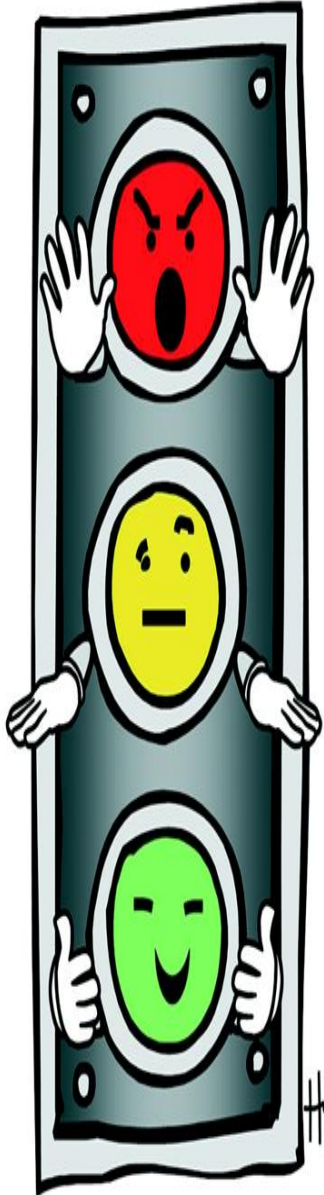
3- Proponte un obxectivo positivo.

4- Pensa en varias alternativas de solución.

5- Pensa nas consecuencias de cada alternativa.

6- Selecciona a posibilidade que ten mellores consecuencias para todos os implicados.

7- Pon en práctica a túa decisión, persevera e analiza os resultados



PARA XESTIONAR OS CONFLITOS

**E NADA MÁIS QUE
A VERDADE**

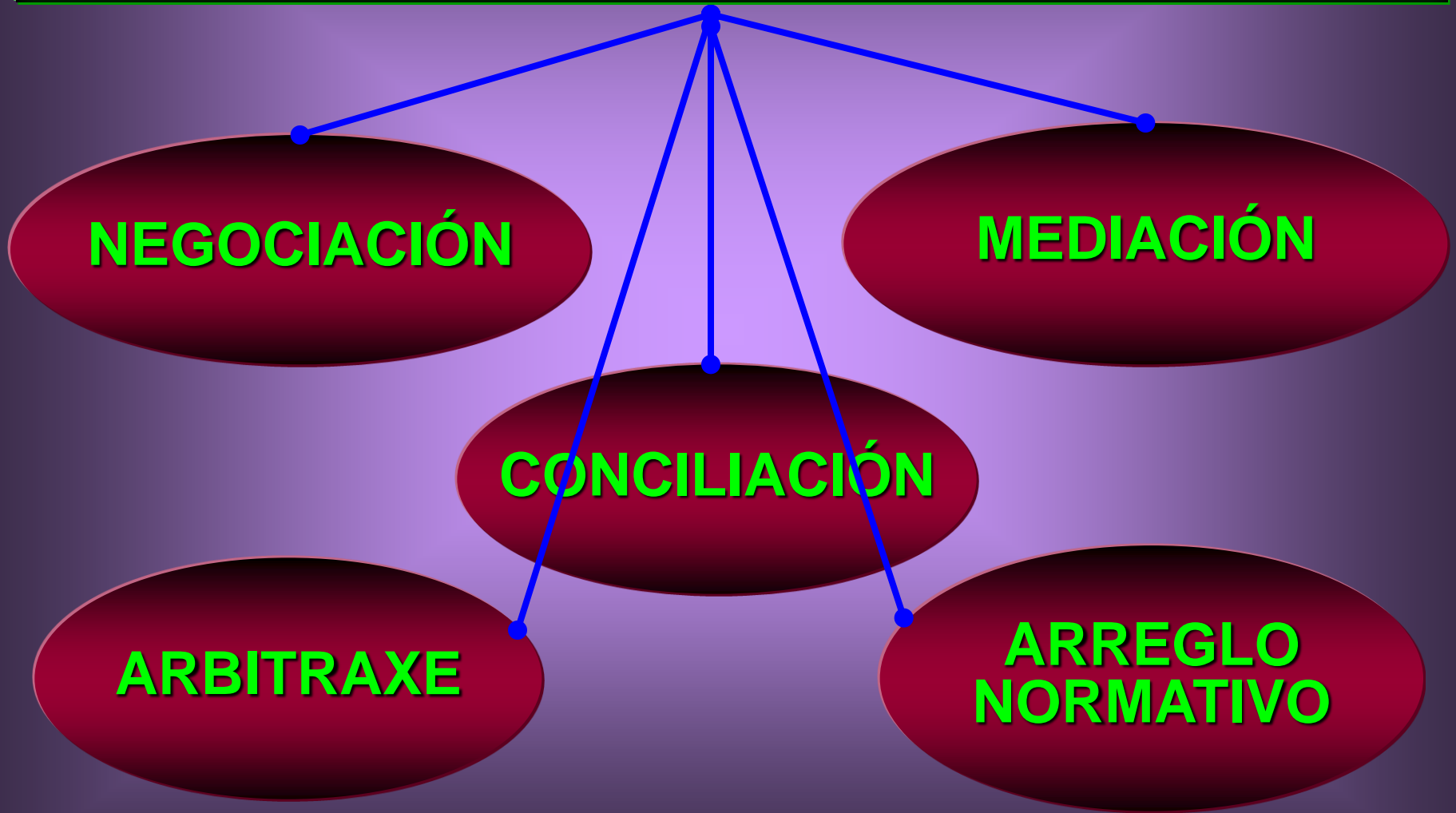
A VERDADE

HAI QUE DICIR

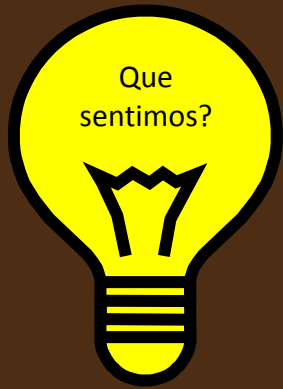
TODA A VERDADE



MÉTODOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



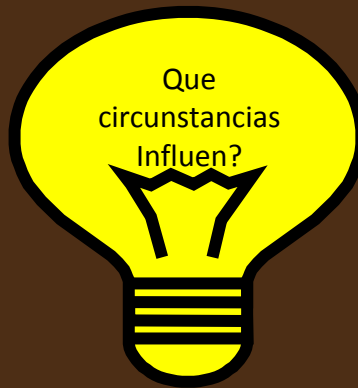
TIPOS DE PENSAMIENTO



ESCANER
EMOCIONAL



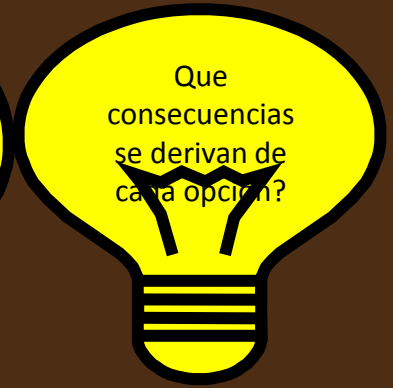
CAUSAL



CONTEXTUAL



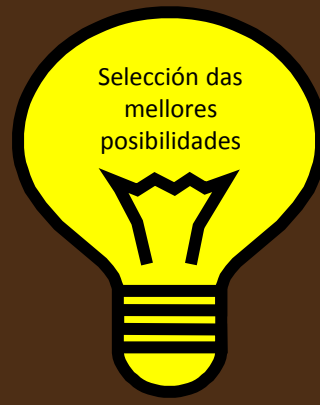
ALTERNATIVO



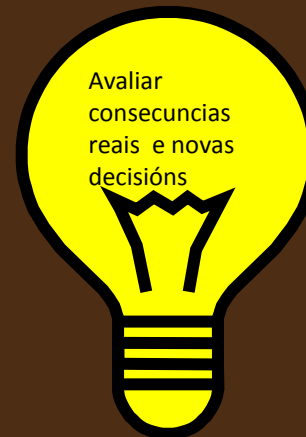
CONSECUENCIAL



MEDIOS-FINS



AVALIATIVO



CORRECTIVO

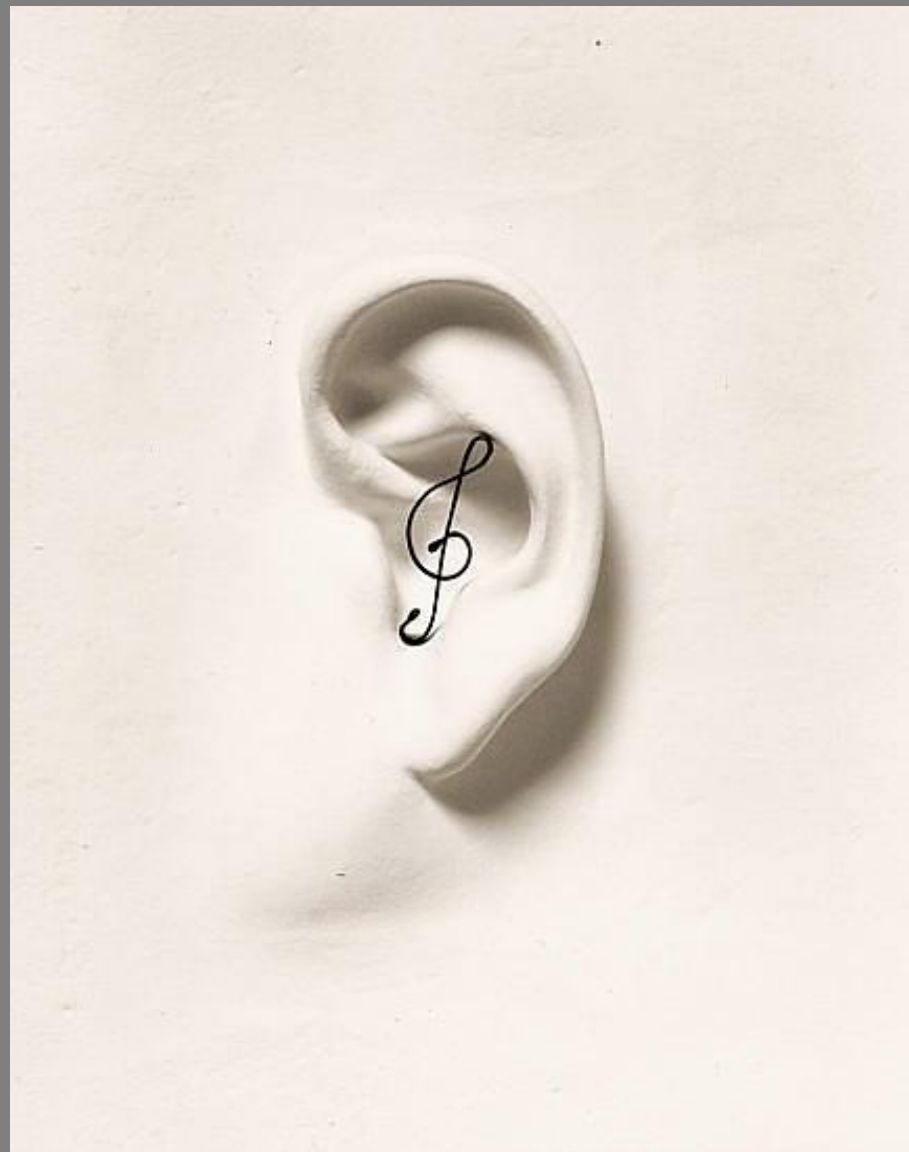


PERSPECTIVA

























LOS PROFESORES ANTE EL FRACASO EDUCATIVO



faro / c. da col
www.e-faro.info

SI VOLS QUE ALGUNA COSA CANVI, CANVIA ALGUNA COSA,
SI FAS EL MATEIX DE SEMPRE TINDRÁS EL MATEIX DE SEMPRE