



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



IES A CACHADA

Buro
98566770
ies.acachada@edu.xunta.gal

ACTIVIDADE 4 PAT 26/27. Dinámicas de autocoñecemento, coñecemento do grupo, cohesión grupal e regulación emocional.

1.- Coñéce-t

O obxectivo desta dinámica é reflexionar sobre a importancia das emocións . **As emocións que sentimos en cada momento determinan ou condiciona a nosa conduta.** O primeiro que fará o profesorado titor é proxectar un fragmento da película Del revés.

Del Revés - Las emociones básicas

No seguinte vídeo quedará clara a identificación das distintas emocións. Deberemos ir deixándolles claro que non hai emocións positivas e negativas, que todas son necesarias para adaptarnos ao medio no que vivimos. Por exemplo, o medo, é necesario en moitas situacións para non expoñernos a situacións de perigo.

LAS EMOCIONES EN SITUACIONES

A continuación facilitaráselle un post it/papel onde anotarán a **emoción que cren sentir con máis frecuencia.** Logo, terán que explicar ao resto do grupo os motivos da súa elección.

2.- Actividade 3,2,1

<http://orientaiesjuanantoniofernandez.blogspot.com/2016/09/321.html>

En este enlace atoparás unha dinámica que permite crear un clima positivo no grupo e establecer uns **obxectivos individuais e grupais.**

Cadaquén ten que poñer nunha folla o obxectivo individual e o obxectivo que lle gustaría acadar como grupo-clase.

REFLEXIONEMOS

Ao remate que comenten:

- 1º.-Que pasa si na nosa clase hai demasiada alegría?
- 2º.-Que pasa si na nosa clase hai demasiada tristeza?
- 3º.-Que pasa si na nosa clase hai demasiado enfado?



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



IES A CACHADA

Barral
98566770
ies.acachada@edu.xunta.gal

Reflexionaremos con eles sobre a necesidade de xestionar adecuadamente as emocións cando temos que acadar uns obxectivos como clase.

3.- Rememorar situacións.

Por último, se lles pide que recorden unha situación na que conviviron con esa emoción (por exemplo, o medo) e na que saliron fortalecidos ou aprenderon da mesma. Para iso, apúntase na pizarra ou nun papel todas as ferramentas que utilizaron para saír 'victoriosos' de dita situación. Non a teñen que ler, a non ser que queiran facelo, trátase de que poidan falar de como superaron obstáculos, como xestionaron o enfado, como trataron a súa alegría...

A continuación tes máis dinámicas para ampliar o tema ou facilitar a cohesión grupal. [12 dinámicas para trabajar las emociones - El Proyector de Clase](#)

A continuación deixámoste 3 actividades sinxelas para desenvolver as emocións e traballar a competencia persoal e social.

PARA TRABALLAR A AUTOCONFIANZA E AUTOCONECAMENTO: O xogo dos nomes

Este é un xogo entretido para nenos dende os 11 anos en diante.

Materiais necesarios: follas de papel A4 e lápices de cores.

Dinámica da actividade: Repártese unha folla para cada estudante e pídeselles que dobren a folla pola metade. Mellor en posición horizontal. Pídeselles que coloquen no lado dereito da folla o nome do estudante en letras de imprenta e que, con cada letra do seu nome coloquen un adxectivo cualificativo que os identifique. Por exemplo, se o nome do estudante é "María", a estudante podería indicar que é: Modesta, amable, responsable, intelixente e atenta.

Logo, do outro lado da folla, deberá o estudante colocar o nome dun compañeiro que lle fixera algo positivo no que vai de curso. Tamén deberá colocar adxectivos que considere que esta persoa posúe.



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



IES A CACHADA

Buro
98566770
ies.acachada@edu.xunta.gal

PARA TRABALLAR A REGULACIÓN EMOCIONAL: Respondo a unha acusación

Para esta actividade pídeselles aos estudantes que escoiten o seguinte relato:

"Juan ía camiñando polo corredor do instituto cando, de pronto, cruzouse con Adrián. Este mirouno algo estranado e de inmediato comezou a acusar a Juan de que era unha mala persoa, que lle roubara cartos da mochila e que debía pagar polo que fixera. Ante tal acusación, Juan birouse cara ao seu compañeiro Adrián e"

A continuación, a docente debe pedirles aos estudantes que respondan de maneira individual *que farían se estivesen no lugar de Juan*.

Logo de compartir as respostas débese facer fincapé nas respostas ou **solucións pacíficas**.

PARA TRABALLAR A EMPATÍA: Pantallas de protección

Divídese ao grupo de estudantes en dous. Un dos grupos elixirá un dos estudantes do equipo contrario e acusaralle ou dirá algo da súa persoa. O desafío para o grupo contrario é que deberán os seus compañeiros actuar como protectores, respondendo de maneira positiva a cada unha das acusacións. Por exemplo, se se lle acusou ao estudante de ser egoísta, o seu equipo pode responder que "tivo moitas situacións nas cal el se destacou por ser paciente, atento, comprensivo e servicial". É importante que cada unha das acusacións e respostas sexan verdadeiras.

O obxectivo é que se resalten as cualidades dun ou máis nenos e que se fomente o espírito de grupo.