



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



IES A CACHADA

Barral
98566770
ies.acachada@edu.xunta.gal

INTELIXENCIA EMOCIONAL E XESTIÓN DE CONFLITOS.

- **A importancia de ser emocionalmente intelixentes.**

Emociones para adolescentes, psicología

O obxectivo desta dinámica é reflexionar sobre a importancia das emocións . As emocións que sentimos en cada momento determinan ou condiciona a nosa conduta.

A continuación facilitaráselle un post it onde anotarán a emoción que queiran. Logo terán que explicar ao resto do grupo os motivos da súa elección.

Para facer ver ao alumnado a importancia do contaxio das emocións para ben e para mal, proxectaremos un fragmento do documental REDES.

[El contagio de las emociones - ELSA PUNSET](#)

Podemos abrir un pequeno debate sobre as emocións que dominan o grupo e se se saben xestionar.

- **A empatía, unha necesidade.**

«Creo que la empatía es la cualidad más importante de una civilización». (Roger Ebert, guionista).

“Si juzgas, no empatizas
si empatizas no juzgas” (anónimo)

Segundo Daniel Goleman, a empatía é un compoñente fundamental da intelixencia emocional. De feito, trátase ó mesmo tempo dun sentimento e dunha capacidade que se pode desenvolver se se traballa da maneira adecuada. Ser empático implica ser capaz de identificarse con alguén e cos seus sentimentos, algo que pode axudarnos a tratar mellor ás persoas ao noso redor e xestionar os conflitos interpersoais que xurdan. Entón, a empatía pódese educar?, Claro! Como noutros moitos casos, a mellor forma de traballar esta capacidade é mediante o exemplo, polo que un paso esencial para inculcar a súa relevancia a tus estudantes é aplicando a empatía a tu día a día no centro educativo.

Ademais, cómpre traballar a empatía con exercicios e actividades concretas. A continuación, compartimos unha selección de propostas, ¡toma nota!

O ovo ou a galiña: O protagonista deste divertido curtometraxe, un cerdo moi elegante, deberá tomar unha decisión vital. ¿Será capaz de actuar de forma empática e deixar de comer ovos por respecto á súa nova parella, a galiña? Pode ser moi interesante realizar un role-playing, e que os estudantes se poñan por parellas para compartir como se sentirían se fosen os diferentes personaxes da historia.

A cadea da empatía: Trátase dun anuncio que se fixo viral en 2011 e que amosa unha secuencia na que, grazas á empatía, cada persoa axuda a outra con pequenos xestos. Tus alumnos entenderán a importancia de mirar ao seu redor e de prestar axuda a quen máis a necesita.

Mirando a vida desde outros corazóns: Un emotivo vídeo dunha clínica estadounidense, que en catro minutos e medio nos permite recordar que cada persoa ten unhas circunstancias, que todo o



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



IES A CACHADA

Buro
98566770
ies.acachada@edu.xunta.gal

mundo ten unha historia detrás. Te recomendamos que cada estudante elixa un dos personaxes e intente desenvolver como se sente e cómo reaccionaría ante os diversos feitos. ¿Trataríamos de forma diferente aos demais se coñecéramos por aquilo que están pasando?

Recordar situacións: Esta actividade favorece que tus alumnos sexan autocríticos respecto aos seus actos. Así, temos que recorden unha situación na que non foron empáticos con outra persoa e outra na que si o foron, e analicen as causas e as consecuencias delas.

Reparamos as consecuencias dos conflitos.

▶ My Shoes (2012) dir. Nima Raoofi - MAPS Film School Os conflitos na aula son habituais e absolutamente normais. Pero cómpre que fagamos caso, poñamos solución e traballemos para sabelos xestionar e que non causen dano. Nesta actividade propoñeremos aos alumnos a escribir unha situación de conflito que lles xerese malestar. Poñeremos todos os papeis nunha caixa e, a continuación, cada alumno sacará un e lerao. O que queremos conseguir con esta actividade é que a rapazada tome conciencia do malestar dos demais e aprendan a poñerse na pel dos seus compañeiros/as.

● Os prexuízos e estereotipos

As veces cando coñecemos a alguén actuamos conforme a ideas previas que temos no noso esquema mental (prexuízos e estereotipos).

Para empezar, reproduciremos o vídeo ata aproximadamente o minuto 3. Nese momento pararémolo. O obxectivo é que os alumnos fagan **hipóteses sobre cal pode ser o final**.

▶ Snack Attack

ACTIVIDADE 1

Finalizado o vídeo, realizaremos unha serie de preguntas sobre o mesmo para favorecer o debate e a reflexión.

- Por que se produce o malentendido?
- Como avaliarías o comportamento de ambos os personaxes?
- Por que o mozo non se enfada coa anciá?
- Se o tren non arrincase, cres que a anciá tería pedido perdón?
- Menciona algúns motivos polos que ás persoas lles custa pedir perdón. Por exemplo: vergoña, orgullo, dificultade para admitir os nosos erros, etc.
- Tivestes algunha experiencia parecida?
- Algunha vez xulgaches a alguén pola súa aparencia?
- Cando emites un xuízo sobre outra persoa sen coñecela, adoita ser positivo ou negativo?
- Quen cres que ten máis prexuízos: as persoas novas ou as maiores?



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES

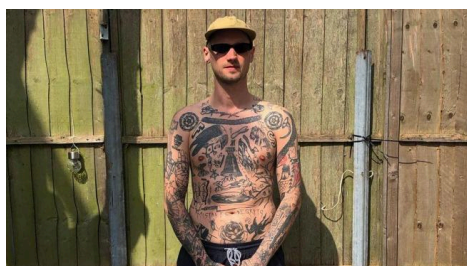


IES A CACHADA

Born
88586710
ies.acachada@edu.xunta.gal

ACTIVIDADE 2

Fíxate no seguinte par de imaxes. Quen cres que ten un mellor traballo ou unha vida que consideramos máis formal? Por qué?



ACTIVIDADE 3

Coñeces estes refráns e frases proverbiais do español? Qué cres que poden significar? ¿Cal atribuirías ás imaxes da actividade 2?

- Non é ouro todo o que reluce.
- As aparencias enganan.
- O hábito non fai á monxe.

• REFLEXIÓN FINAL

Aproximación ao bullyng

 ERA YO (It's me) Cortometraje

A continuación darémoslle unha tarxeta co encabezamento “E ti, que tipo de persoa queres ser?”



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



IES A CACHADA

Born
88586711
ies.acachada@edu.xunta.gal