

ARTELLANDO BENESTAR NO ALUMNADO

*“Non é o mesmo valores pensados
que valores sentidos”.*
Rafael Bisquerra

DESPOIS DUN PERÍODO DESAFIANTE...

- Afrontar as diferentes vivencias experimentadas
- Darlle sentido aos cambios
- Atender as necesidades emocionais
- Afianzar relacións de confianza
- Restablecer a conexión social
- Formar persoas resilientes

XÉNESE DA ESTRUTURA

- Experiencias doutros países na xestión de desastres.
- Informes da UNICEF
- Países da Commonwealth e a súa xestión
 - Educación emocional moi integrada no curriculum
 - Experiencia
- Programas desenvoltoos en España e Galicia
- Análise DAFO da nosa situación

ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES

CATRO EIXES:

- Conecta
- Respecta
- Regula
- Vive





CONNECTA

- Crear espazo de comunicación e escoita
- Identificación e expresión de emocións
- Estratexias para activar o diálogo de xeito persoal.

PROPOSTAS

- Mochila dos recordos
- Baleirando petos
- O poder da música
- Detective de emocións
- Orelas de elefante
- Superpoder



RESPECTA

- Tomar conciencia dos cambios de hábitos hixiénico sanitarios.
- Responsabilidade.

PROPOSTAS:

- Cambiamos tocarnos por mirarnos
- Bicos de lapis. Bicos de picas
- En equipo máis fortes
- Planeta perfecto
- Fabulaforum
- Xogos reunidos



REGULA

- Afrontar novas situacións: dó, frustración
- Regular as emocións de maneira controlada
- Evitar situacións de estrés

PROPOSTAS:

- A caixa de urxencias emocional
- Un paseo relaxante
- Tece palabras
- Faltoume o que non tiña, ou non?
- A cesta máxica
- Bandeiras do Himalaia



VIVE

- Fomentar actitudes positivas, gratitude e solidariedade
- Recoñecer o esforzo. Xerar beneficio común
- Sentirse a gusto

PROPOSTAS:

- Pechando os ollos
- Adiviña quen
- Cada ovella coa sua parella
- Tempo compartido
- Olimpo
- Receita de felicidade

ESTRUCTURA DAS PROPOSTAS

- **Contidos:** baseados na clasificación de Bisquerra
- **Sesións:** flexibles
- **Técnicas**
- **Recursos**
- **Agrupamentos**



CORPO DA PROPOSTA

- **Introdución**
- **Desenvolvemento**
- **Afondamento**



ADAPTACIÓN POR NIVEIS DE COMPETENCIA

Información concreta dirixida a
adaptar a cada nivel de
competencia




ESCENARIOS POSIBLES




Pistas para a súa adaptación no caso de gromo



AVALIACIÓN




- **Figuroanalóxica**

 **AVALIACIÓN**

		
ENCANTOUME	GUSTOUME	NON ME GUSTOU
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

REGULA

85

AVALIACIÓN

AVALIACIÓN



IMAXE 1



IMAXE 2



IMAXE 3



IMAXE 4

REGULA 

Elixo a imaxe número _____ porque _____

86

FACILITADORES

- **Fichas fotocopiáveis**
- **Avaliación.**
- **Hipervínculos que nos levan aos anexos**



EXEMPLO

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.



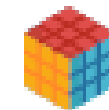
Recursos: Anacos de teas, material de escritura e debuxo, corda, máquina fotográfica.



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 pregaría do budismo, súxitanse 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 esfañar 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 esfañando. 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.

60

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 sinala 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.



SUXESTIÓNS

- Axudar a empregar vocabulario axeitado para expresar o que queremos dicir
- Todas as respostas son válidas
- Crear clima de respecto e seguridade
- Calquera pode desenvolvela
- Liberdade de empregar estas ou calquera outra actividade que fomente o benestar do noso alumnado





MOITAS GRAZAS

“ De nada sirve que o entendemento se adiante se o corazón queda atrás”

Begoña Ibarrola.

