

PLAN DE EDUCACIÓN AFECTIVO- EMOCIONAL



CEIP VILAVERDE-MOURENTE

1. XUSTIFICACIÓN	2
2. A AFECTIVIDADE E AS EMOCIÓNS NOS PLANS E PROGRAMAS DE CENTRO	3
3. A EDUCACIÓN EMOCIONAL	6
3.1. CONCIENCIA EMOCIONAL	7
3.2. REGULACIÓN EMOCIONAL	8
3.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL	11
3.4. COMPETENCIA SOCIAL	12
3.5. COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BENESTAR	14
4. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	16

ANEXO

ACTIVIDADES.

3.1. CONCIENCIA EMOCIONAL	21
3.2. REGULACIÓN EMOCIONAL	29
3.4. AUTONOMÍA EMOCIONAL	66
3.5. COMPETENCIA SOCIAL	73
3.6. COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BENESTAR	74

1. XUSTIFICACIÓN

Profesorado e familias compartimos a tarefa de educar; correspóndenos **estimular, acompañar e coidar o benestar afectivo- emocional** das nenas e dos nenos procurándolles as mellores condicións posibles para que realicen un crecemento positivo e sexan capaces de afrontar e superar as dificultades e presións normais que se presenten na vida cotiá.

Este acompañamento debe realizarse para favorecer:

1. **A resiliencia**; reforzando os procesos que integran a capacidade para afrontar adversidades, saír fortalecido como persoa e construír sobre elas.

2. **O desenvolvemento das competencias emocionais** a través dunha educación emocional que, segundo Bisquerra e Pérez (2007) abordaría o coidado do benestar emocional afianzando:

- *Conciencia emocional*: capacidade para tomar conciencia das propias emocións e das demais persoas, incluíndo a habilidade para captar o clima emocional dun contexto determinado.

- *Regulación emocional*: capacidade para manexar as emocións de forma apropiada. Supón tomar conciencia da relación entre emoción, cognición e comportamento.

- *Autonomía persoal*: conxunto de características e elementos relacionados coa autoxestión persoal como a autoestima, actitude positiva diante da vida, responsabilidade, capacidade para analizar criticamente as normas sociais, capacidade para buscar axuda e recursos, así como a autoeficacia emocional, intelixencia interpersoal...

- *Competencia social*: capacidade para manter boas relacións con outras persoas. Isto implica dominar habilidades sociais, comunicación efectiva, respecto, actitudes prosociais, asertividade...

- *Habilidades de vida e benestar*: capacidade para adoptar comportamentos apropiados e responsables para afrontar satisfactoriamente os desafíos diarios da vida, xa sexan privados, profesionais ou sociais así, como as situacións excepcionais coas que imos tropezando. Permítennos organizar a nosa vida de xeito saudable e equilibrado, facilitándonos experiencias de satisfacción ou benestar.

3. **O desenvolvemento da autoestima**, desde o marco da educación ética entendida como os sentimentos de: ser amado incondicionalmente, da propia eficacia, que implica ser valorado polo noso comportamento e da propia dignidade.

O estado emocional das persoas determina a súa capacidade para recibir e comprender información, para organizarse e mesmo para implicarse nunha tarefa, por iso é tan importante **tecer dentro do centro redes de apoio e acompañamento** que faciliten, ás persoas que conforman a comunidade educativa, un sentimento de pertenza e tranquilidade.

A inclusión da **educación afectivo emocional** nas aulas apoiase en varios argumentos:

- A finalidade da educación é, como recolle a lexislación, o pleno desenvolvemento da personalidade e capacidades do alumnado, no

que se inclúen tanto os aspectos cognitivos como afectivo-emocionais, que ademais son inseparables.

- A educación é un proceso caracterizado pola interrelación, e en toda conexión humana interveñen os afectos e as emocións.
- A aprendizaxe está fortemente influenciada polos afectos e as emocións: os coñecementos adquirense e retéñense máis facilmente cando o ambiente é positivo e a actitude aberta e tranquila.
- A educación afectivo-emocional é un factor preventivo ante o estrés dos exames, as dificultades de aprendizaxe e en xeral o fracaso escolar, que está relacionado coa baixa autoestima e a motivación. Así mesmo, facilita a aprendizaxe cooperativa.
- As nenas e os nenos teñen na aula un marco único para xestionar as relacións coas súas e cos seus iguais lonxe da presenza paternal, aprendendo a desenvolverse nas situacións conflitivas.
- A promoción de competencias como o autoconhecimento, a autoestima e as habilidades de interrelación favorecen un estado de benestar e felicidade que potencia a motivación e a aprendizaxe entre o alumnado.
- A consecución de éxito profesional e social, así como de benestar e satisfacción persoal non vén garantida por un alto coeficiente intelectual ou unha alta cualificación académica, senón que está condicionada por unha serie de capacidades relacionadas co mundo das emocións.

2. A AFECTIVIDADE E AS EMOCIÓNS NOS PLANS E PROGRAMAS DE CENTRO

- *Recóllense medidas relacionadas co tratamento das emocións e da afectividade en diversos documentos de centro, algúns relacionados coas primeiras medidas á entrada no centro, outros medidas ao longo do proceso. Hai medidas que atinxen a alumnado, mais tamén a familias e ao profesorado.*
- *Promóvese unha atención transversal das emocións e dos sentimentos, así como da xestión e autocontrol a través das diversas áreas.*
- *Recóllese, ademais, a nivel organizativo dos espazos de titoría dentro das sesións, espazos que permitan un tratamento específico a nivel de grupo-aula, un espazo para compartir vivencias e experiencias do alumnado en diferentes aspectos, para concienciarnos da diversidade e o respecto ás diferenzas,...*
- *Foméntanse titorías entre iguais, traballo cooperativo, centros de interese verticais, metodoloxías integradoras e globalizadas á par que inclusivas, que axuden ao alumnado a ter senso de pertenza ao grupo e ao centro, a axudar e ser axudado, a compartir experiencias vitais e académicas, a protagonizar proxectos ou tarefas, etc.*

1. Relacionados co alumnado.

Pretenden axudar ao alumnado a xestionar as súas emocións dende o inicio e ao longo do proceso, axudarlle a sentirse incluído adecuadamente en aula e no centro e a participar na xestión de aula, así como a aprender habilidades sociais no traballo cooperativo e nas diferentes tarefas, actividades e situacións de aprendizaxe que se

deseñen. Os plans inciden principalmente na seguridade, na evitación da ansiedade e incerteza, na confianza, no autocontrol, na igualdade, a responsabilidade individual e colectiva, o establecemento de vínculos afectivos adecuados, a evitación de adicións, no fortalecemento da autoestima e motivación, na loita contra o acoso escolar. Son:

- Plan de acollida alumnado de primaria
- Plan de acollida alumnado de Infantil
- Plan do período de adaptación de infantil (2 fases)
- Plan de acollida do alumnado de neae polo profesorado especialista de apoio
- Plan de acollida do alumnado polo profesorado especialista
- Plan de acollida do alumnado procedente do estranxeiro
- Axenda
- Intervención contra o acoso escolar
- Conflito e a súa resolución
- Dinámicas cooperativas, cadernos de equipo
- Plan Vilaxogos
- Plan de axudantes de Lampi
- Programa de habilidades sociais
- Protocolo ante condutas inadecuadas

Xunto a estes está a aposta do centro pola inclusión total, o traballo vertical de temáticas que fomenta a colaboración, respecto, participación, pertenza ao centro e ao grupo-clase, a formación de club como o da mascota, os club de lectura, ...

1. Relacionados co profesorado

Pretenden axudar ao profesorado a coñecer o centro, as súas actividades e liñas de actuación e principios xerais, os documentos, as fórmulas de coordinación... Os instrumentos máis usados son:

- Plan de acollida do profesorado, carpeta dixital
- Mecanismos de coordinación docente (horizontais, verticais, cos equipos e departamentos)
- Grupo de comunicación a través de app

2. Relacionados coas familias

Téntase traballar dende o punto de vista da familia como modelo de xestión emocional e colaboración escola-familia, ademais de fomentar que coñezan o centro e o seu funcionamento, así como as liñas xerais de traballo. Ademais téntase achegar suxestións trimestralmente de acordo coas necesidades afectivo-emocionais detectadas. Nesta liña están:

- Plan de acollida dentro do período de adaptación de EI
- Plan de acollida dentro do plan de acollida do alumnado procedente do estranxeiro.
- Relación familia-escola: medidas (tok-app, blogs de nivel, especialidades, centro..., axenda escolar, entrevistas persoais, titorías).
- Suxestións cando menos trimestrais a nivel xeral.
- Bibliografía no DO para axudar sobre temáticas concretas.
- Blog de valores con suxestións variadas

- Folletos con suxestións varias (os límites, os medos, axudar na xestión das frustracións,...) elaborados polo DO e que se remiten ás familias, ademais de poñelos visibles con códigos QR nas entradas.

2.1 CONSIDERACIÓNS DA EDUCACIÓN EMOCIONAL NO PLAN TIC

Hai anos que se introduciron as TIC no noso CEIP. Todas as aulas contan con dispositivos tecnolóxicos (ordenador, pizarra dixital, cámara web, proxector, sistema multimedia de son). Mais considérase necesario que o traballo coas TIC debe ser habitual e sistemático, establecendo unha secuencia vertical clara que asegure que o alumnado coñeza e desenvolva con seguridade certos aspectos das TIC ao longo das etapas de infantil e primaria e acade unha adecuada competencia dixital que se axuste ao seu nivel de desenvolvemento persoal e reverta nunha mellora do benestar e da convivencia no centro. Para o seu éxito estas actuacións teñen que ser postas en práctica polo profesorado e coñecidas polas familias a través das programacións, titorías, escolas de familias, etc.

1 .Relacionadas co alumnado

- Iníciase un proceso de alfabetización dixital dende infantil, é dicir, o acceso á información, a comunicación e a creación de contidos a través de medios dixitais cunha actitude crítica, reflexiva, responsable e ética (autonomía persoal para manexar información dixital da rede: organizar datos, clasificar, contrastar, xestión de arquivos e carpetas...)
- Establécense pautas para o desenvolvemento de hábitos de uso saudables e responsables das ferramentas e tecnoloxías dixitais (webs, blogger, aula virtual, aplicacións...): protocolos de uso para os equipos Edixgal, alumnado en fenda dixital ou aula de informática (responsabilidade, habilidades sociais comunicativas, protección de datos, acceso e seguridade na rede, riscos...)
- Foméntase o emprego das ferramentas dixitais como medios didácticos na aula ao aumentar a motivación, a comprensión e o progreso na adquisición de aprendizaxes do alumnado no proceso de ensinanza aprendizaxe: tablets, ordenadores, robots, pizarra dixital, aula virtual, bloggers (mellora o rendemento académico).
- Permiten realizar actividades individuais e grupais, diferenciar niveis e atender á diversidade de forma respectuosa (autoestima, autonomía, igualdade...).
- Poténciase a autonomía persoal e o traballo en equipo, colaborativo, creativo (liderado, empatía, asertividade, autoestima, comunicación efectiva, igualdade) ao empregar diferentes medios tecnolóxicos : aplicacións, programas informáticos (editor de texto- imaxe-vídeo-audio), STEAM nas aulas e no Espazo Maker (retos: proxectos Mbot, Lego, Scrach).
- Facilitarase para garantir a igualdade de oportunidades, promover a inclusión do alumnado que se atopa en situación de fenda dixital desde o respecto a súa diversidade a cesión de equipos informáticos para alumnado de primaria.

2. Relacionadas co profesorado

- Incluiranse as TIC de forma sistemática no desenvolvemento curricular.

- Tentarase introducir gradualmente as TIC como recursos didácticos na aula.
- Realizaranse diversas actividades de cara a asegurar que o alumnado acadé a competencia dixital correspondente ao rematar primaria.
- Potenciarase o traballo en equipo e colaborativo; cando sexa posible en entornas virtuais colaborativos de aprendizaxe.
- Fomentarase o uso de normas de conduta e actitudes saudables relacionadas co uso responsable dos medios a través da modelaxe: seguridade en internet, páxinas inaceptables, discriminatorias, propiedade intelectual e auditoría... dun xeito crítico e reflexivo.
- Realizaranse actividades formativas para mellorar a competencia dixital do profesorado sempre que sexa posible.

3. Relacionadas coas familias:

- Facilitarase información ás familias sobre: actividades, xestión de documentación, lecturas, etc a través de medios dixitais e tecnolóxicos coma a web do centro, bloggers de aula, aula virtual, correo electrónico, códigos QR.
- Darase a coñecer parte do Plan TIC ás familias nas reunións de principio de curso.
- Promoverase a través da escola de familias e de folletos informativos do DO a formación sobre o uso responsable dos medios tecnolóxicos no fogar.

4. Relacionadas coa contorna:

- Promoverase a visita da Policía Nacional para o alumnado de 5º e 6º do Plan director coa fin de sensibilizar ao alumnado no uso adecuado da rede internet. (Autonomía persoal, autoestima, habilidades sociais, protección de datos, seguridade...)

3. A EDUCACIÓN EMOCIONAL

O seu obxectivo é o de desenvolver as **competencias emocionais** por medio da aprendizaxe dirixida. Cómpre sinalar que as emocións, en certo sentido, sempre se están educando, dado que as diferentes situacións cotiás inciden no capital emocional das persoas, pero que para conseguir unha boa xestión emocional é preciso realizar unha educación consciente das mesmas. Así, podemos definila como:

*"Un proceso educativo, continuo e permanente que pretende potenciar o desenvolvemento emocional como complemento indispensable do desenvolvemento cognitivo, constituíndo ambos os elementos esenciais do desenvolvemento da personalidade integral. Para isto propónse o desenvolvemento de coñecementos e habilidades sobre as emocións co obxectivo de capacitar ao individuo para afrontar mellor os retos que se lle presenten na súa vida cotiá. Todo isto ten como **finalidade aumentar o benestar persoal e social**".*

Trátase dun proceso educativo porque as emocións pódense educar por medio dunha aprendizaxe que nos permita elixir as respostas máis apropiadas en cada ocasión, *continuo* porque se desenvolve durante a

propia existencia, enfrontándonos a novas situacións que requiren respostas diferentes e adaptadas.

Neste sentido é unha forma de prevención primaria que serve para evitar futuras situacións negativas, proporcionando recursos e estratexias para enfrontarse ante as diferentes experiencias vitais.

A existencia de pensamentos autodestrutivos e comportamentos inapropiados baséase nun deficitario control emocional, o que pode desembocar en condutas de risco (como o consumo de drogas, alimentación inapropiada anorexia ou bulimia, violencia, ansiedade, depresión etc).

A competencia é a capacidade e habilidade para realizar unha tarefa ou abordar un tema. No caso que nos ocupa, **a competencia emocional** refírese a un conxunto de coñecementos, habilidades e actitudes que permiten un axeitado desenvolvemento persoal e unha boa interrelación social. As competencias desenvólvense ao longo da vida, e polo tanto son cambiantes e poden ser adquiridas e melloradas por medio de diferentes técnicas e procesos.

As competencias emocionais inclúen unha variedade de aspectos e diferentes niveis de desenvolvemento que fan, por exemplo, que unha persoa poida ser competente nalgúns áreas (por exemplo, o autocoñecemento), pero incompetente noutras (as relacións sociais).

As competencias emocionais pódense dividir en competencias de carácter *intrapersoal e as interpersoais*.

- **As competencias intrapersoais** determinan o modo no que nos relacionamos con nós mesmos e mesmas: **conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional**
- **As competencias interpersoais** determinan as nosas relacións coas demais persoas: **habilidades socioemocionais e competencias para a vida e o benestar.**

3.1. CONCIENCIA EMOCIONAL:

Identificar diferentes tipos de emocións, en si mesmos e mesmas e nas demais persoas, así como o significado que teñen a través da auto-observación e a observación das persoas que teñen ao seu redor.

CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES
Coñecementos das propias emocións.	<ul style="list-style-type: none"> • Percibir con precisión os propios sentimentos e emocións. • Identificar e definir os estados emocionais que experimenta a persoa en distintos momentos contemplando a posibilidade de experimentar emocións múltiples. • Recoñecer a incapacidade de tomar conciencia dos propios sentimentos debido á intención selectiva ou dinámicas inconscientes. 	<p>A Caixa das emocións.</p> <p>Que emoción é?</p> <p>Atopa parella</p> <p>Dado das emocións</p> <p>As caras das emocións</p> <p>Xogo da tearaña</p> <p>As emocións na axenda.</p> <p>Adiviñar emocións.</p>
Vocabulario	<ul style="list-style-type: none"> • Recoñecer e utilizar a linguaxe 	Como te sentes

emocional	emocional (verbal e corporal) de forma apropiada. •Utilizar adecuadamente as expresións dispoñibles no contexto cultural da persoa, para designar os fenómenos emocionais.	hoxe? A flor O debuxo das emocións O cofre das emocións As miñas bolsas EmocionArte Emocionario Musical A horta emocional
Coñecement o das emocións das demais persoas.	•Percibir con precisión as emocións e sentimentos das e dos demais. •Comprender as emocións das outras persoas. •Implicarse empaticamente nas súas vivencias emocionais. •Servirse das claves situacionais e expresivas (comunicación verbal e non verbal) que teñen un certo grao de consenso cultural para o significado emocional.	
Interacción entre emoción, cognición e comportamento	•Coñecer a relación entre emoción, pensamento e conduta. •Ser capaces de atopar dita relación e levar a cabo os cambios necesarios nos pensamentos e nas condutas para regular as propias emocións. •Entender como os estados emocionais inciden no comportamento e estes á súa vez na emoción e como ambos poden regularse pola cognición (o razoamento, a conciencia).	

3.2. REGULACIÓN EMOCIONAL

Responder de forma apropiada ás emocións que experimentamos utilizando técnicas como o diálogo interno, a introspección, a meditación, a respiración ou a relaxación, entre outras.

CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES
Expresión de emocións.	<ul style="list-style-type: none"> •Expresar as emocións de forma apropiada e axustada ao contexto e circunstancias. • Comprender que o estado emocional interno non sempre se corresponde coa expresión externa. Isto refírese tanto nun mesmo e nunha mesma como nas demais persoas. •Comprender, en niveis de maior 	Caixa de urxencias Mesa da Paz Recanto boca-orella O semáforo A tartaruga A roda do poder A mediación A respiración e a

	madurez, o impacto que a propia expresión emocional e o propio comportamento poidan ter noutras persoas.	relaxación Debuxando botellas
Regulación de emocións e sentimentos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Aceptar que os sentimentos e emocións, a miúdo, deben ser regulados. O cal inclúe: <ul style="list-style-type: none"> - A regulación da impulsividade (ira, violencia, comportamentos de risco). - A tolerancia á frustración para previr estados emocionais negativos (ira, tensión, ansiedade, depresión). - Perseverar no logro dos obxectivos a pesar das dificultades. - A capacidade para diferir recompensas inmediatas a favor doutras máis a longo prazo pero de orde superior, etc. ● Conseguir o difícil equilibrio entre a represión ou inhibición emocional e o descontrol. 	Cartas das emocións Intensidades Síntoo así Agora si, agora non Que vou facer Quero-Necesito Representacións 1, 2 Reflexións Caixa de bombóns Como me manexo Cadeira máxica A través do tempo Emocións que axudan e prexudican O semáforo 1 e 2 Círculo Representando Como actuaría Exercicio do bombo Dirixo o meu enfado Cada quen ten as súas estratexias Controlo a preocupación Aprendo a relaxarme O boneco movible Viaxe máxica O sobe e baixa da tripa Pinocho A miña respiración ...
Habilidades de afrontamento	<ul style="list-style-type: none"> ● Adquirir estratexias para facer fronte ás emocións negativas, diminuíndo a súa intensidade e duración co fin de atenuar o malestar que provocan. ● Afrontar retos e situacións de conflito e as emocións que xeran con estratexias de autorregulación para xestionar a intensidade e a duración dos estados emocionais. 	
Auto-xeración de emocións positivas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Auto-xerarse e experimentar de forma voluntaria e consciente emocións positivas (alegría, amor, humor..) e gozar da vida, así como auto-xestionar o propio benestar emocional aumentando o grao de benestar subxectivo en busca dunha mellor calidade de vida. 	

As estratexias de regulación emocional hai que adestralas para que queden integradas na nosa maneira de facer e de ser. Debemos aceptar as equivocacións para descartar respostas que non nos funcionaron e probar unhas novas. Sabemos que unha estratexia de regulación funciona cando recuperamos o estado de benestar.

Algunhas estratexias para regular as emocións:

REGULACIÓN COGNITIVA	REGULACIÓN FÍSICA	REGULACIÓN CONDUCTUAL
-Reestruturación cognitiva -Visualización -Pensamento positivo -Autoafirmacións positivas -Reencadramento -Lexitimar -Aceptación de la propia responsabilidade -Solución de problemas -Expresión verbal do problema -Ter sentido do humor	-Respiración consciente -Relaxación -Masaxe -Exercicio físico -Nutrición -Expresión corporal (danza)	-Distanciamento temporal (incluír unha pausa) -Distraerse (cambiar de actividade, pensar nunha situación agradable) -Facer actividades que nos aseguran o éxito

EMOCIÓN	DESENCADEANTE	RESPOSTA IMPULSIVA	AFRONTAMENTO
Ira	Prexuízo, inxustiza, ofensa, desprezo, frustración	Agresión verbal ou física	Distracción, relaxación, actividade física, distanciamento, reestruturación cognitiva auto-control, aceptar responsabilidade, solución, reflexión
Medo	Perigo, inseguridade, ameaza	Ataque, fuxida, inmovilidade, estres	Relaxación, reestruturación cognitiva, confrontación, apoio social, reavaliación positiva
Alegría	Benestar, satisfacción, motivación, logro, éxito	Expresión externa, compartir	Gozo consciente
Tristeza	Perda, dano, cambio	Recollemento, distanciamento, soidade	Apoio social, distracción, actividade física, reflexión
Ansiedade	Ameaza, perigo, preocupación, descontrol	Estrés, ataque, fuxida	Relaxación, reestruturación cognitiva, confrontación, apoio social, reavaliación positiva, actividade física, reflexión

3.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

Trátase da capacidade de non sentirse afectada ou afectado polos estímulos do entorno de forma negativa, é dicir, mostrar sensibilidade sen invulnerabilidade.

Isto require contar cunha autoestima boa, autoconfianza, autoeficacia, automotivación e responsabilidade. Falamos dun estado AFECTIVO EFECTIVO, para o que é imprescindible o desenvolvemento da RESILENCIA.

Acadar e manter un equilibrio entre a dependencia emocional e a desvinculación

CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES
Autoestima positiva.	Ter unha imaxe positiva de si mesmo e mesma. <ul style="list-style-type: none"> •Adquirir unha valoración de si mesmo e mesma positiva, satisfactoria e axustada á realidade. •Establecer e manter unha “boa relación” consigo. 	Familia de animais Formas A visita ao zoo Abracadabra
Auto-motivación.	•Adquirir a capacidade de auto-dirixir a nosa conduta e implicarse emocionalmente en diversas actividades, xa sexa na vida persoal, social, de tempo libre, de futuro profesional etc. o que implica un impulso a actuar cara ao que queren.	Carreira das follas O detalle cambiado Quente ou frío
Auto-eficacia emocional.	•Percibirse a si mesmo e mesma con capacidade para sentirse como se desexa e para xerar as emocións que necesita. <ul style="list-style-type: none"> •Aceptar a propia experiencia emocional. 	Corpos expresivos A/o lazarillo Aros musicais
Responsabilidade de	•Adquirir habilidades para revisar a propia conduta e asumir as consecuencias que se derivan dela, non culpando sempre ás demais persoas dos propios erros. <ul style="list-style-type: none"> •Responder dos propios actos. •Asumir a responsabilidade na toma de decisións. •Decidir con responsabilidade sabendo que, en xeral, o máis efectivo é adoptar unha actitude positiva 	As abellas traballadoras O semáforo Os contrarios A amiga descoñecida ou o amigo descoñecido
Actitude positiva	•Decidir adoptar unha actitude construtiva e positiva nas diferentes situacións da vida, a pesar de que sempre van sobrar motivos para que a actitude sexa negativa.	Colaxe A xardineira ou xardineiro

	<ul style="list-style-type: none"> •Manifestar optimismo sempre que sexa posible e manter actitudes de amabilidade e respecto ás e aos demais. 	O nobelo
Análise crítica de normas sociais.	<ul style="list-style-type: none"> •Desenvolver a capacidade de reflexionar de forma razoada sobre as mensaxes sociais e normas culturais que lles chegan desde diferentes medios. • Avaliar criticamente as mensaxes sociais, culturais e dos medios de comunicación relativos a normas sociais e comportamentos persoais. Isto ten sentido de non adoptar os comportamentos estereotipados propios da sociedade irreflexiva e acrítica 	O conto sobre as emocións
Resiliencia	<ul style="list-style-type: none"> •Dotar ás e aos menores de enteira ou fortaleza psicolóxica para superar obstáculos, sobreporse e enfrontarse con éxito a períodos de dor emocional ou situacións adversas que poden ser de diferente intensidade. 	

A autonomía emocional caracterízase porque a persoa é capaz de xestionar as súas emocións e sentirse segura sobre as súas eleccións e obxectivos plantexados, asumindo tanto o éxito como o fracaso no resultado.

3.4. COMPETENCIA SOCIAL

Facilitar as relacións interpersoais, fomentar actitudes e condutas prosociais e crear un clima de convivencia agradable para todas e todos.

CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES
Habilidades sociais básicas.	<ul style="list-style-type: none"> •Incorporar no repertorio habitual de comportamento do alumnado, condutas básicas de "boa educación ou bos modais" tales como: saudar, escoitar, despedirse, dar as grazas, pedir por favor, pedir desculpas, dialogar, gardar quenda, manter unha actitude dialogante, etc. 	DEBUXOS EN EQUIPO O DRAGÓN
Respecto polas demais persoas	<ul style="list-style-type: none"> •Desenvolver nas e nos menores unha actitude de consideración, aceptación e aprezo polas diferenzas, individuais e grupais, doutras persoas. •Valorar os dereitos de todas as persoas. Isto aplícase nos diferentes puntos de vista que poidan xurdir nunha discusión. 	ABRAZOS MUSICAIS O DRAGÓN

Comunicación receptiva.	<ul style="list-style-type: none"> •Atender ás e aos demais tanto na comunicación verbal como non verbal para recibir e entender as mensaxes con precisión. 	A O DRAGÓN GRAN TARTARUGA
Comunicación expresiva	<ul style="list-style-type: none"> •Iniciar e manter conversas con outras persoas (adultas ou iguais). •Expresar os propios pensamentos e sentimentos con claridade, tanto en comunicación verbal como non verbal, e demostrar ás demais persoas que foron ben comprendidas. 	DEBUXOS EN EQUIPO O DRAGÓN
Compartir emocións	<ul style="list-style-type: none"> •Ter conciencia de que a estrutura e natureza das relacións veñen en parte definidas tanto polo grao de inmediatez emocional ou sinceridade expresiva, como polo grao de reciprocidade ou simetría na relación. • Aprender a expresar as súas emocións e escoitar as das demais persoas en situacións interpersoais nas que hai certo nivel de reciprocidade. 	A GRAN TARTARUGA DEBUXOS EN EQUIPO O DRAGÓN
Comportamento prosocial e cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> •Realizar accións en favor doutras persoas, sen que o soliciten. Aínda que non coincide co altruísmo, ten moitos elementos en común. •Aprender a compartir actividades e espazos comúns. 	ABRAZOS MUSICAIS DO DRAGÓN DEBUXOS EN EQUIPO
Asertividade.	<ul style="list-style-type: none"> •Defender e expresar os propios dereitos, opinións e sentimentos dunha forma socialmente adecuada, respectuosa coas e cos demais, as súas opinións e os seus dereitos. •Dicir “non” claramente e mantelo e aceptar que o outra persoa che poida dicir “non”. • Facer fronte á presión de grupo e evitar situacións nas cales un pode verse coaccionado para adoptar comportamentos de risco 	O DRAGÓN
Prevenición e solución de conflitos.	<ul style="list-style-type: none"> •Identificar, anticiparse ou afrontar resolutivamente conflitos sociais e problemas interpersoais. Implica dotar ao alumnado da capacidade de análise, reflexión e actuación para: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar situacións que requiren unha solución ou decisión preventiva. - Avaliar riscos, barreiras e recursos evitando comportamentos que poidan xerar conflitos. 	A GRAN TARTARUGA O DRAGÓN

	- Afrontar os conflitos de forma positiva, achegando solucións informadas e construtivas.	
Xestión de emocións colectivas en contextos sociais.	•Reconducir situacións emocionais en contextos sociais. Trátase de activar estratexias de regulación emocional colectiva. Isto se superpón coa capacidade para inducir ou regular as emocións nas e nos demais naquelas situacións que sexa conveniente	A GRAN TARTARUGA O DRAGÓN

3.5. COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BENESTAR

Desenvolver no alumnado habilidades, actitudes e valores para organizar a súa vida de forma sa e equilibrada, propiciando experiencias de benestar persoal e social.

CONTIDOS	OBXECTIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES
Fixación de obxectivos adaptativos	•Desenvolver nas e nos menores a capacidade para proporse obxectivos positivos e realistas na súa vida cotiá, algúns a curto prazo (para un día, semana, mes) e outros a longo prazo (un ano, varios anos).	•Pechando os ollos. •Adiviña quen. •Cada ovella coa súa parella. •Tempo compartido.
Toma de decisións responsables	•Desenvolver mecanismos persoais para tomar decisións sen dilación en situacións persoais, familiares, académicas, sociais ou de tempo libre que acontecen na vida diaria, evitando actitudes pasivas ou negadoras. •Asumir a responsabilidade polas propias decisións, tomando en consideración aspectos éticos, sociais e de seguridade.	•Olimpo. •Receita da felicidade. •O libro dos soños da clase. •Gustárame acadalo. •A clase agradable.
Procura de apoios e recursos dispoñibles.	•Identificar a necesidade de apoio e asistencia e saber acceder aos recursos dispoñibles apropiados (como e onde pedir axuda).	•Soñar en grupo. •Góstame soñar. •Como o imos facer? Como o podemos facer?
Cidadanía activa	•Coñecer os propios dereitos e deberes. •Desenvolver un sentimento de pertenza e certo grao de compromiso para a participación efectiva nun sistema democrático, a solidariedade, a actividade de valores cívicos, o respecto polos valores multiculturais e a diversidade etc. no grupo social no que cada alumno ou alumna desenvolve a súa vida.	•Conto da formiga e a chicharra. •Son traballadora/traballador. •Imos traballar!
Benestar subxectivo.	•Desenvolver nas e nos menores a capacidade para gozar de forma	•As normas son necesarias.

	<p>consciente de benestar (emocional, subxectivo, persoal, psicolóxico) e procurar transmitirlo ás persoas coas que se interactúa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar unha actitude favorable ao benestar. • Aceptar o dereito e o deber de buscar o propio benestar, xa que con iso pódese contribuír activamente ao benestar da comunidade na que un ou unha vive (familia, amizades, sociedade). 	<ul style="list-style-type: none"> • Analizo o meu tempo. • Gústame axudar e que me axuden. • Cando preciso axuda? Cando podo axudar? • Movéndonos entre cadeiras. • O tesouro de man en man. • A miña receita da felicidade.
Xeración de experiencias óptimas na vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Dotar á ou ao menor da capacidade para que poida crear en por si situacións agradables e de benestar nas que poida desenvolverse e "sentirse feliz". 	

O PAPEL DO PROFESORADO.

A inclusión da educación emocional no contexto escolar é fundamental para lograr o desenvolvemento persoal e social do alumnado, así como para conseguir un bo clima escolar e motivación para a aprendizaxe. O profesorado vai ser guía na adquisición de hábitos e competencias ligadas á educación emocional na aula, mostrando a través de xogos, contos, dramatizacións, música e outras actividades como proceder para acadar una boa xestión emocional. Neste sentido, ademais do seu papel de condutor destaca o que teñen como exemplo do alumnado, dado que a aprendizaxe faise tamén por imitación das figuras de referencia, entre as que se atopa o mestre ou a mestra. Así, os educadores e as educadoras deben ter en conta unha serie de **pautas para ser boas e bos guías emocionais**:

- Conexión diaria co seu desempeño, recordando a súa vocación e gozando da experiencia na aula.
- Mantemento dunha actitude empática, próxima e cálida co alumnado.
- Postura corporal aberta, relaxada e que transmita entusiasmo. A comunicación non verbal é tan importante como o que se expresa coa linguaxe, así que no repertorio comunicacional do mestre ou da mestra non deben faltar os xestos de cordialidade, as miradas aprobadoras e os sorrisos, entre outras expresión positivas.
- Ton de voz afable, procurando manter unha fala moderada e sen cambios bruscos de entoación, especialmente no que se refire as subidas de ton.
- Conciencia das súas propias emocións, e capacidade para xestionalas.
- Axeitado autocontrol e autoestima axustada.
- Mantemento dunha actitude de escoita activa ante o alumnado.
- Manexo de límites e normas con empatía.
- Recoñecemento dos erros cando sexa necesario, desculpándose.

- expresións explícitas de agradecementos ao alumnado, nos momentos precisos.
- Xestión de conflitos na aula de forma creativa, favorecendo a asertividade e a negociación.
- Extensión da educación emocional máis alá de actividades puntuais, aproveitando as diferentes oportunidades que brinda a actividade diaria para profundar en temas como a resiliencia, a resolución de conflitos, a empatía, a autoestima, etc.

A posta en práctica de habilidades de intelixencia emocional na aula favorece que o profesorado implicado estenda as capacidades relativas á percepción, comprensión e regulación emocional a outros ámbitos da comunicación escolar, como son as relacións cos compañeiros e compañeiras e coas familias do alumnado. A práctica de diversas estratexias facilita que se conte cun maior abanico de respostas ante as diferentes situacións, favorecendo así unha interrelación positiva con todos os axentes implicados na escola.

O PAPEL DA FAMILIA.

A familia conforma o primeiro espazo de socialización e educación emocional dos nenos e das nenas, sendo o seu modelo de referencia. Pais, nais e profesorado deben complementarse para acadar unha boa educación emocional xa que teñen ámbitos de actuación diferentes pero complementarios. A familia e a escola deben ser lugares básicos de alfabetización emocional, onde se practique, intensifique e se estenda a todos os dominios da vida dos nenos e das nenas.

A introdución das diferentes **actividades** pode facerse a criterio do profesorado de xeito coordinado, utilizando as que estime convenientes de acordo coas características do alumnado e a forma de traballar na aula. A aplicación do Plan é flexible, sendo o profesorado quen decide que actividades levar a cabo co grupo, tendo en conta cales se axeitan mellor á dinámica da clase, as súas características e á programación horizontal e vertical do centro.

4. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Esta educación faise imprescindible dende os primeiros anos de escolaridade. O noso corpo é fonte de comunicación, afecto, tenrura e pracer. A nosa conduta sexual está influída e regulada pola sociedade. Sexualidade e afectos están intimamente ligados á saúde, entendida esta como fomento do benestar persoal.

Coa educación afectivo-sexual preténdese desenvolver a capacidade de querer e ser querida ou querido, fomentando a autonomía, a confianza persoal e o respecto nas relacións coas demais persoas. Xunto a todo isto tamén cómpre favorecer a información e a construción de conceptos sexuais específicas que axuden ao alumnado a vivir con responsabilidade a sexualidade con respecto das diferenzas, a non discriminación e a igualdade. Favorecer a aceptación positiva da propia identidade sexual, desligada de estereotipos de xénero e de influencias non apropiadas dos medios (presións

sobre a estética corporal, as ideas sobre a hipersexualización, a pornografía á que accede o alumnado, os erros que se transmiten ao redor da sexualidade,...) é o máis adecuado, o alumnado amosa moito interese pola temática e cada vez máis precocidade na súa curiosidade por coñecer aspectos relacionados con ela. Na actualidade as TIC permiten que todo tipo de informacións cheguen ao alumnado de forma indiscriminada, achegándolles visións da sexualidade humana non acordes coas relacións interpersoais equilibradas e satisfactorias máis relacionadas coa tenrura e coa comunicación, co respecto e coa responsabilidade.

O programa desenvolverase dende EI e terá un lugar específico nos últimos cursos da escolaridade primaria.

O traballo debe iniciarse partindo das ideas previas do alumnado e contando cos seus intereses sobre os coñecementos que desexa adquirir neste eido. Os proxectos sobre estas temáticas son modelos metodolóxicos adecuados e relacionados cos plans do CEIP e permiten construír dende as ideas previas, traballar o xuízo crítico e atender á diversidade.

En 5º e 6º, algúns aspectos traballaranse partindo das preguntas que o alumnado deixará sen identificación nunha caixa de suxestións, farase empréstimo de libros – que se rexistrará nunha táboa de dobre entrada facilitada polo DO- para que leven á casa e lean coa familia (previo a este empréstimo dirixirse carta á familia explicando a actividade, cuxo modelo aparece na carpeta dixital do profesorado) e promoveranse charlas para alumnado e familia (dende o centro e a ANPA) para completar a información que sexa necesaria.

A sexualidade iníciase antes de nacer, cando nacemos xa somos seres sexuados. De aí que dende o comezo da escola se deba traballar a temática tendo en conta a idade e a capacidade do alumnado.

Aspectos xerais a traballar:

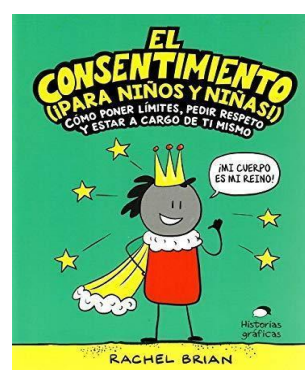
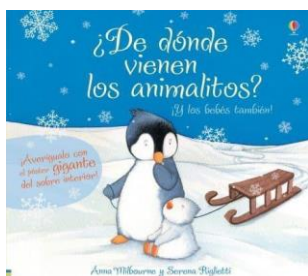
		EI, 2º	1º,	3º, 4º	5º, 6º
SEXO E IDENTIDADE	- COÑECEMENTO DO PROPIO CORPO. O NOSO CORPO.	X			X
	- A NOSA ORIXE. COMO NACEMOS	X		X	X
	- VOCABULARIO CORRECTO, ANATOMÍA E FISIOLOXÍA DO CORPO	X		X	X
	- ACEPTACIÓN DO PROPIO CORPO E DAS DIFERENZAS	X		X	X
	- USO DE LINGUAXE INCLUSIVA	X		X	X
	- IDENTIDADE SEXUAL SEN ESTEREOTIPOS DE XÉNERO	X		X	X
	- COIDADOS BÁSICOS DO CORPO	X		X	X
	- CICLO MENSTRUAL E EXACULACIÓN				
	- ACHEGAS DE MULLERES E HOMES NOS DIVERSOS CAMPOS DO COÑECEMENTO				

ROLES	- RESPECTO ÁS DIFERENZAS E CRÍTICA AOS ESTEREOTIPOS SEXISTAS	X	X	X
	- IDENTIFICACIÓN E CRÍTICA DAS DISCRIMINACIÓNS POR SEXO, XÉNERO, ETNIA, CAPACIDADE...	X	X	X
	- REPRESENTACIÓN ARTÍSTICA DA DIVERSIDADE DE XÉNERO E DIVERSIDADE EN ÁMBITOS DA VIDA	X	X	X
	- TAREFAS E RESPONSABILIDADES FAMILIARES	X	X	X
	- NOVAS MASCULINIDADES E NOVAS FEMINIDADES			
VÍNCULOS PERSOAIS	- VISIBILIZACIÓN E COÑECEMENTO DE DIFERENTES TIPOS DE FAMILIAS	X	X	X
	- IDENTIFICACIÓN, CLASIFICACIÓN E XESTIÓN DAS EMOCIÓNS	X	X	X
	- COMUNICACIÓN AFECTIVA E EFECTIVA	X	X	X
	- DIFERENZAS DE TRATO ENTRE PERSOAS COÑECIDAS E DESCOÑECIDAS. DISTINCIÓN ENTRE AS RELACIÓNS DE AMIZADE, PERSOAS COÑECIDAS, COMPAÑEIRAS E COMPAÑEIROS E PERSOAS DESCOÑECIDAS. AS RELACIÓNS CON OUTRAS PERSOAS.	X X	X X	X X
	- CARNÉ DE PRUDENCIA	X	X	X
	- POÑER EN VALOR AS TAREFAS DE COIDADADO			
	- AFECTIVIDADE E APEGO			
SEXUALIDADE	- APRECIACIÓN DA SEXUALIDADE COMO FORMA DE COMUNICACIÓN	X	X	X
	- PERCEPCIÓN DAS SENSACIÓNS CORPORAIS. PRACER E DESAGRADO	X	X	X
	- A MASTURBACIÓN. O PRIVADO E O PÚBLICO.	X	X	X
	- A RESPONSABILIDADE ANTE O PROPIO CORPO	X	X	X
	- ORIENTACIÓNS SEXUAIS E RESPECTO POLAS DIFERENZAS.	X	X	X

	- CONSENTIMIENTO E CONTACTOS NON DESEXADOS - INTERNET: IMAXES E MATERIAIS DE CONTIDO SEXUAL	X	X	X
OUTROS	- XOGOS E XOGUETES LIBRES DE ESTEREOTIPOS DE XÉNERO. - PUBLICIDADE E ESTEREOTIPOS DE XÉNERO E SEXO. - A IMAXE CORPORAL - OS CAMBIOS FÍSICOS E FISIOLÓXICOS AO LONGO DAS ETAPAS. - CAMBIOS FISIOLÓXICOS E CAMBIOS EMOCIONAIS. - A AUTOESTIMA NO DESENVOLVEMENTO - ACEPTACIÓN DE SI E DAS DE MAIS PERSOAS	X X X X X X	X X X X X X	X X X X X X

Recursos profesorado:

- Dinámicas cooperativas como: baúl máxico, eu son, o espello (como me vexo), a foto (como me ven)
- Murais
- Vídeos
- Presentacións
- Material do programa “Nin ogros nin princesas”
- Guía de material para educación primaria https://ceice.gva.es/documents/169149987/172590358/Guia_ES_Primary_cas.pdf
- Bibliografía sobre a temática que hai no DO
- Outros libros de interese:



- Charlas con persoal experto
- Material imprimible como <https://www.harimaguada.org/materiales-didacticos/>
- Outros materiais
<https://view.genial.ly/60ae26e55573160d4fb66446/interactive-content-lista-triangulos>
<http://blog.tiching.com/10-peliculas-para-trabajar-la-diversidad-sexual-aula/>

Recursos familias:

- Bibliografía no DO.
- Recursos na rede
<https://view.genial.ly/6030f8cf51a26a0d92b40a5b/guide-educacion-afectivo-sexual>
<https://view.genial.ly/5e411ca8a3df2d0fe0d3ef29/presentation-educacion-sexual>
<https://view.genial.ly/5fb6e81e6320fb0d37763ff7/presentation-educacion-sexual-en-la-primera-infancia>

ACTIVIDADES

3.1. CONCIENCIA EMOCIONAL

A CAIXA DAS EMOCIÓNS

Obxectivos:

- Adquirir vocabulario
- Identificar emocións en si mesmo/mesma.

Desenvolvemento: o encargado ou encargada do día pecha os ollos, mete a man na caixa e saca unha pelota que expresa unha das seis emocións básicas. Debe identificala e falarnos de cando el/ela se sente dese xeito ou que cousas fan que se sinta así.

Orientación: esta actividade pódese facer con bólas de emocións, tarxetas, dados... Nas rutinas da asemblea ou ao longo do día.... pode ser só o encargado ou que o faga a cada membro do grupo clase.

QUE EMOCIÓN É?

Introdución: Os nenos e as nenas teñen que darse conta do que dicimos cando falamos de emocións e sentimentos. O primeiro paso será dar nome ao que senten ou ao que ven no resto

Obxectivos:

- Darse conta das emocións.
- Dar nome ás emocións:

Metodoloxía: Consistirá en poñer debuxos de distintas emocións nunha cartolina grande (No caso dos nenos e nenas de 4 anos poñeremos alegría, tristeza e/ou enfado; en cambio, os nenos e nenas de 3 anos só alegría e tristeza). Pídese aos nenos e nenas que traian debuxos ou fotos que reflectan esas emocións. Entre todos e todas ven e decídese que emoción reflecte cada foto ou debuxo, e pégase na cartolina correspondente. Teranse en conta os xestos característicos: sorriso, bágoas, cellas...

Recursos - Cartolinas grandes - Xestos que reflecten distintas emocións - Tesoiras, cola...

Duración: Os primeiros 5 minutos de cada día

Orientacións: As fotos pegaranse o mesmo día que as traian. A duración mencionada é a recomendable. Os días nos que non haxa fotos, utilízánsense algunhas que o profesor ou profesora teña aí mesmo.

ATOPAR PARELLAS:

Obxectivos:

- Coñecer e identificar diferentes emocións:

Desenvolvemento: Daremos a cada alumno e alumna unha tarxeta cunha emoción: por exemplo, tristeza, alegría, medo ou amor. Outro compañeiro ou compañeira de clase terá a mesma emoción: por cada 20 alumnos e alumnas haberá 5 tarxetas coa mesma emoción. O alumno ou alumna terá que expresar a emoción que lle tocou mediante xestos, e despois atopar ao compañeiro ou compañeira que teña a mesma emoción. Cando se atopen, poñeranse en parella e expresarán a emoción xuntos e xuntas. Para finalizar

sentarán en círculo e comentarán como se sentiron facendo o exercicio. Gustouvos? Foi fácil? Farémoslles preguntas deste tipo

Orientacións: As fotos pegaranse o mesmo día que as traian. A duración mencionada é a recomendable. Os días nos que non haxa fotos, utilízense algunhas que o profesor ou profesora teña aí mesmo.

DADO DAS EMOCIÓNS

Introdución: todas as persoas senten emocións (desprezo, rexeitamento, ilusión, inquietude, confianza, medo, enfado, envexa, vergoña, tristeza e alegría). Pero moitas veces non sabemos que sentimos, non nos tomamos o tempo necesario para darlle nomee ao que sentimos, non pensamos sobre iso. Ademais, non todos e todas temos que sentir o mesmo na mesma situación. Nalgunhas situacións algúns/ as poden sentir medo, mentres que outras persoas poden sentir alegría

Obxectivos

- Identificar distintas emocións.
- Saber dar nome ao que sentimos
- Saber que nunha mesma situación podemos sentir emocións distintas.

Metodoloxía Os alumnos e as alumnas sentarán en círculo no chan. Cada alumno e alumna, cando sexa a súa quenda, lanzará o dado e saíralle o nome dunha emoción. Terá que dicir en que momento sente ou sentiu esa emoción. Por exemplo: se o dado marca “vergoña”, o profesor ou profesora preguntará: Cando sentiches ti vergoña? ou Dime un momento no que sentises vergoña. Con algunhas emocións, talvez, os alumnos e alumnas non poidan contestar o instante, polo que, mentres atopan unha resposta, o exercicio pode seguir adiante, e máis tarde, podemos ofrecerlles a oportunidade de responder. Ao terminar o exercicio, é interesante facer unha reflexión sobre as ideas que xurdiron.. Seguramente, daranse conta de que senten varias emocións ante a mesma situación. Doutra banda, daranse conta de que todos e todas sentimos emocións negativas por exemplo a envexa, e que non deben avergoñarse diso, xa que é normal.

Orientación: Antes de facer este exercicio, é recomendable repasar as emocións traballadas o ano anterior. Pódese lembrar o nome de cada emoción, que senten con cada unha, etc

AS CARAS DAS EMOCIÓNS:

Obxectivos:

- Adquirir vocabulario emocional
- Representar a través do debuxo as emocións

Desenvolvemento: Cada día o encargado ou encargada debuxa unha emoción no taboleiro dixital a través de diferentes pasos que a mestra lle dá e escribe o seu nome, os demais alumnos e alumnas debuxan a cara nun folio. Trátase de debuxar unhas caras que reflectan as distintas emocións. Antes de empezar a debuxar podemos aproveitar a falar de que sente cando nos sentimos dese xeito (con medo, ou rabia, alegres ou tristes...). Serviranos tamén para pensar como poñemos a cara cando sentimos esas emocións (a postura da boca, dos ollos, se hai ou non bágoas, vermello nas fazulas, etc...)... Podémoslle facer preguntas para que cheguen ás súas conclusións.

Unha vez feitos os debuxo poden ensinarllos a outras para ver se identifican as distintas emocións nas caras.

Orientacións: Unha vez impresas as caras, cólganse nun mural en clase, e usarémolos en diferentes xogos e actividades, ademais de usalos como modelos para debuxar as emocións.



XOGO DA TEARAÑA

Obxectivos:

- Coñecerse a si mesmo/mesma
- Expresar emocións

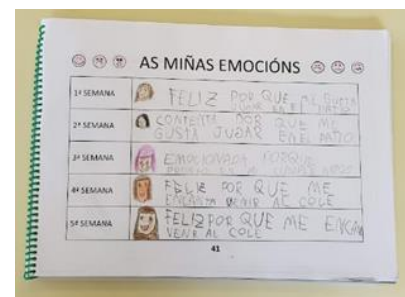
Desenvolvemento: para esta dinámica precisamos dun nobelo de la e que todo o grupo se coloque en roda, van pasando o nobelo ao tempo que din o seu nome e algunha característica que o e a defina. Exemplo: “Eu chámome.... E son....(xeneroso, amable, sociable, cariñoso...) Pódense facer variacións para falar sobre calquera emoción ou sentimento: Eu son... E síntome... cando... Ou eu son... e gústame...

AS EMOCIÓNS NA AXENDA ESCOLAR

Obxectivo:

- Identificar emocións en si mesmo/mesma
- Representar emocións

Desenvolvemento: a través da axenda escolar, ao final de cada semana rexistran as emocións que sentiron ao longo da semana. Reflexionan en gran grupo sobre as actividades que fixeron no cole e outras experiencias ocorridas no centro, nas casas ou nos medios... e logo debuxan a expresión e redactan o porqué.



ADIVIÑAR EMOCIÓN

Obxectivos:

- Darse conta da emocións do resto.
- Darse conta da linguaxe do corpo

Desenvolvemento: Escribiremos en papeliños diferentes situacións e meterémolos nunha caixa. Despois o profesor ou profesora collerá un e escenificará a situación. Para expresar emocións pódense utilizar o corpo e a cara, pero non a voz (faremos exercicios de mímica). Cada alumno ou alumna interpretará unha situación e o resto deberán adiviñalo. O primeiro que o adiviñe interpretará a seguinte situación. Para finalizar, en círculo, falaremos sobre as situacións escenificadas: terán que expresar que emocións causoulles. Situacións: - Estiveches moito tempo facendo os deberes e cando fuches a recollelos alguén os rompeu. - Alguén da túa familia está moi enfermo/a. - Quedas só/a en casa. - Vas viaxar coa túa nai e pai.

COMO TE SENTES HOXE?

Obxectivos:

- Adquirir un mellor coñecemento das propias emocións.
- Expresar sentimentos e emocións dunha maneira adecuada a través da linguaxe.
- Fomentar a capacidade para escoitar ás e aos demais e sentir empatía.

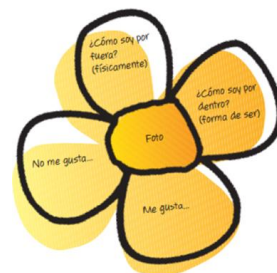
Desenvolvemento: Todos os días a encargada ou encargado da clase, axudándose dun cartel onde figuran diferentes emocións ou sen cartel de forma oral, pregúntalle ás demais compañeiras e compañeiros como se senten. Elas e eles responderán e explicarán o motivo polo que se senten desta maneira, compartíndoo co resto da clase.

Cando hai emocións negativas entre todo o alumnado fala de las e propón solucións para cambiar os pensamentos negativos en positivos.

A FLOR:

Obxectivos

- Ser capaz de expresar emocións.
- Darse conta de que todos e todas temos emocións parecidas.



Desenvolvemento: Poñeremos música alegre e pediremos aos alumnos e alumnas que digan que senten no corpo cando están contentos/as, e como o expresan. Despois, debuxarán unha flor nunha cartolina. Debuxaremos no centro da flor a palabra alegría, e nos pétalos cando ou en que situacións senten alegría (aceptaremos todas as respostas). Cada cal pode ler o que escribiu na súa flor. Despois, decorarán cada flor e colgaranas .

Antes de facer este exercicio, é recomendable repasar as emocións traballadas o ano anterior. Pódese lembrar o nome de cada emoción, que senten con cada unha

Recursos: flor, pinturas, tesoiras

Orientacións: Podemos falar doutras emocións a través doutro tipo de música: vergoña, medo, etc. Faremos un libriño unindo as diferentes emocións plasmadas nas flores

O DEBUXO DAS EMOCIÓNS:

Introdución: Para identificar e nomear as nosas emocións, pode ser útil utilizar debuxos. Probaremos que o que sente e expresa cada un/unha para pode ser único/única e especial.

Obxectivos:

- Valorarse a un mesmo/unha mesma como ser único.
- Coñecer ao resto.

Metodoloxía: O profesor ou profesora entregará unha folla en branco a cada alumno e alumna e pediralles que durante un minuto pensen nunha emoción. A continuación, dispoñerán de cinco minutos para reflectir a devandita emoción de maneira abstracta no folio. Para iso, utilizarán pinturas. Unha vez terminado o exercicio, sentarémonos en círculo e, cando o profesor ou profesora faga un sinal, cada neno e nena pasará o debuxo á persoa que se atope á súa esquerda. Esta, tras unha ollada rápida, escribirá na parte de atrás do folio o nome da emoción que lle provocou a observación do traballo. Así sucesivamente, ata que todos os debuxos pasasen por todos os compañeiros e compañeiras.

Orientacións: É conveniente non ler os nomes das emocións que estean escritas anteriormente. Para iso, pasaremos o folio boca arriba, e tras comprobar que emoción prodúcenos, darémoslle a volta e escribiremos o nome da emoción

O COFRE DAS EMOCIÓNS:

Introdución: Ao longo da vida, vivimos experiencias, conseguimos éxitos e fracasos. Cada unha destas situacións vivímolos de modo diferente, sentindo distintas emocións. Por medio desta actividade, imos coñecer e identificar emocións.

Obxectivos:

- Valorarse a un mesmo/unha mesma como ser único/única.
- Coñecer o que sentimos en cada momento.
- Coñecer ao resto.

Desenvolvemento: Sentados e sentadas no chan, formaremos un círculo. Durante tres minutos, diremos aos nenos e nenas que pensen en situacións nas que senten alegría, tristeza, medo e rabia. Elixiranse tres ou catro persoas voluntarias, a quen taparemos os ollos cun pano. As persoas voluntarias deberán sacar un cartel da caixa das emocións. A continuación, durante un ou dous minutos, deberán pensar en como explicar ou representar ao grupo a emoción extraída da caixa. Individualmente, as persoas voluntarias representarán dita emoción ante o grupo. Despois de cada representación, farase unha reflexión conxunta e o profesor ou profesora fará unha serie de preguntas: – Para a mesma emoción, pensastes algunha outra situación? As situacións pódense escribir na pizarra. – A representación producíame a mesma emoción que á persoa que actuou? As emocións sentidas pódense escribir na pizarra. Cando as catro persoas voluntarias finalicen a súa representación, reflexionaremos en grupo. O profesor ou profesora fará algunhas preguntas para dirixir o debate e para facilitar a participación do grupo. – Todos e todas sentimos o mesmo en situacións parecidas? – Podo sentir esta emoción noutra situación? – Aprendín algo novo respecto a as emocións?

Recursos: pizarra, pano, tarxetas de emocións (alegría, tristeza, medo e rabia), a caixa ou o cofre de emocións.

Orientacións: Para entender mellor as emocións e facilitar a súa representación, mostrárolles situacións nas que se poidan vivir ditas emocións. Tendo en conta que en situacións similares pódense sentir distintas emocións, aceptaremos que todos e todas somos diferentes.

AS MIÑAS BOLSAS:

Introdución: Para coñecernos a nós mesmos e mesmas, é imprescindible coñecer tanto os nosos puntos débiles como os nosos puntos fortes. A opinión do resto xoga un papel fundamental no autocoñecemento.

Obxectivos

- Explicar as emocións de cada un/unha.
- Que cada un/unha exprésese tal e como é.
- Dicir aos e as demais o que pensa cada cal deles e elas.

Desenvolvemento: gardaremos algúns xoguetes pequenos dentro dunha bolsa para que os e as alumnas adiviñen que hai dentro. Pódese adiviñar o que hai dentro vendo só o de fóra? A continuación deberán describir a bolsa: ás veces nós parecemos unha cousa por fóra pero por dentro somos outra cousa diferente. De forma individual, poderán meter a man e tentar adiviñar que é o que tocan. Despois, sentarémonos en círculo e envorcaremos a bolsa. Entón verán se o adiviñaron. Ademais, repartiremos bolsas de papel, xornais...Utilizando fotos e palabras recortadas dos xornais describirán como son os seus compañeiros e compañeiras por dentro, e pegarémolo nas bolsas para decoralas. Reflexión: preguntárolles se aprenderon cousas novas sobre os seus compañeiros e compañeiras.

Recursos

- Unha Caixa
- Xoguetes pequenos
- Bolsa de papel
- Periódicos
- Tesoiras, pegamento, pinturas...

Orientacións Outra alternativa é repartirlles bolsas de papel e revistas. Os alumnos e alumnas recortarán algunhas fotos coas que sentan identificados/ identificadas e decorarán as bolsas. Despois intercambiaranllas . Finalmente, sentarémonos en círculo e preguntaremos aos alumnos e alumnas se aprenderon cousas novas sobre os seus compañeiros e compañeiras.

EmocionArte:

Introdución: Para identificar e nomear as nosas emocións, podemos utilizar obras de arte, fotografías e outros soportes audiovisuais. Probaremos que sente e expresa cada un/unhapara pode ser único/a e especial.



TRISTEZA

MEDO

AMOR

ALEGRÍA

Obxectivos:

- Valorarse a un mesmo ou a unha mesma como ser único.
- Coñecer ao resto.
- Expresar sentimentos e emocións dunha maneira adecuada a través deste linguaxe.
- Adquirir un mellor coñecemento das propias emocións.
- Coñecer a relación entre emoción, pensamento e conduta.
- Ser capaces de atopar dita relación e levar a cabo os cambios necesarios nos pensamentos e nas condutas para regular as propias emocións.
- Entender como os estados emocionais inciden no comportamento e estes á súa vez na emoción e como ambos poden regularse pola cognición (o razoamento, a conciencia).

Recursos: Cadros, fotografías, audiovisuais, tablets, cámaras, materiais para pintar dependendo da técnica a utilizar , rotuladores, papel, cartolina.

Desenvolvemento:

1. Traballaremos a través das obras elixidas o que a cada persoa lles suxire.
2. Tamén podemos traballar cada mes cunha obra a súa emoción, utilizando os materiais para que cada persoa o pinte coa técnica elixida ou libremente.
3. Podemos representala no teatrillo con sombras, marionetas ou o alumnado facendo unha función teatral, que esta, pode ser con textos sobre as emocións, cadros, fotos ou curtametraxes emocionais axeitadas para a idade do alumnado.
4. Recitar un poema, representar un fragmento teatral con diferentes emocións: tristeza, alegría, medo, enfado...

EMOCIONARIO MUSICAL:

Introdución: Para identificar e nomear as nosas emocións, podemos utilizar a música, tanto cos diferentes estilos musicais como culturais. Analizaremos que é o que sente e expresa cada persoa e que pode ser único e especial.

Obxectivos:

- Valorar o desenvolvemento das emocións a través da música.
- Resaltar a importancia da intelixencia emocional musical na educación.
- Recoñecer as diferentes emocións a través da música.

Recursos: Ordenador, material para debuxar, emoticonos de emocións

Desenvolvemento:

1. Facer unha selección de estilos de música. Na aula buscar un espazo amplo para que o alumando se poida mover. Seguidamente poñer en diferentes espazos emoticonos emocionais e cando comeza a soar os diferentes fragmentos musicais, o alumnado achegarase ao emoticono que lle suxire emocionalmente.
2. Outra actividade e traballar coa escala maior e menor para traballar a alegría e tristeza poñendo os dous emoticonos: alegría e tristeza e segundo o que soa a música o alumnado achégase a ese emoticono.
3. Outra forma de traballar as emocións a través da música é darlle un folio e un rotulador, seguidamente pos un fragmento de música sobre a emoción que queres traballar. Farémolo en silencio nun tempo e debuxan o que lles suxire. Podemos terminar a actividade coloreando os espazos que o alumando considere co material ou técnica que o profesorado lle propón ou libremente. Terminamos explicando individualmente o traballo realizado.
4. Cantar unha canción traballada con diferentes emocións: alegría, tristeza, medo, enfado...

O HORTO EMOCIONAL:

Introdución: No centro traballamos o horto escolar dende 3 anos ata 6º. Aproveitando esta actividade a nivel emocional dende o intre de plantar ata o da colleita xorden moitos estados de ánimo polo clima e polo coidados das plantas pasaremos por moitos estados emocionais: alegría no momento de plantar a semente, tristeza cando morren, calma na espera e felicidade na colleita.

Obxectivos:

- Ser capaz de expresar emocións.
- Darse conta de que todos e todas temos emocións parecidas.
- Coñecer a relación entre emoción, pensamento e conduta.
- Ser capaces de atopar dita relación e levar a cabo os cambios necesarios nos pensamentos e nas condutas para regular as propias emocións.
- Entender como os estados emocionais inciden no comportamento e estes á súa vez na emoción e como ambos poden regularse pola cognición (o razoamento, a conciencia).

Recursos: o horto: bancais para cada nivel, as sementes, utensilios para traballar nel e coidalo.

Desenvolvemento:

Nas diferentes estacións plantaremos as sementes indicadas e semanalmente baixaremos a limpar as herbas malas que saen, remover a terra para un mellor drenaxe e regar cando fai falta.

3.2. REGULACIÓN EMOCIONAL

CAIXA DE URXENCIAS EMOCIONAL

Faremos un pequeno recuncho na aula, “O recuncho do corazón” coa finalidade de que o alumnado poida acudir a el cando se sinta demasiado excitado ou enfadado para calmarse realizando algunha das actividades. Adornarémolo e colocarémolo de forma que nos sintamos a gusto con sentimentos e emocións que fagan de apoio visual para a identificación e expresión do que sentimos. Despois imos confeccionar unha caixa-maleta de urxencias emocional. Podemos facer unha lluvia de ideas sobre as cousas que hai dentro dela entendidas como “medicinas do corazón”. Algunhas serían:

- O termómetro das emocións (de tres cores: verde, laranxa e vermello) medirá o nivel de ira que teña cando sinto enfado.
- A pelota antiestrés (globo con arroz) para baixar o nivel de ira cando o termómetro dea altos niveis.
- As tiritas adhesivas protectoras poñerémolas cando alguén nos faga dano no corazón (insultar, pegar...).
- Mandalas para colorear, caderno para debuxar.
- Limpapipas para crear e retorcer.
- Un reloxo de area.
- Botella da calma con po de fadas.
- Imaxes con postura de ioga.
- Boneco de peluche
- Algún conto.
- Baralla de cartas con posibles actividades que pode facer unha persoa para calmarse.
- As vendas para tapar os ollos e poñerse no “recuncho do corazón” ata que a persoa se tranquilice.



Obxectivos:

- Identificar as propias emocións.
- Regular as propias emocións e afrontalas.

Recursos:

Caixa ou maleta con: talonario de remedios caseiros, panos para as bágoas, coxín con forma de corazón, pelota antiestrés, vendas, tiritas.

Orientacións:

O ideal é que esta actividade forme parte das rutinas da aula e se empregue durante todo o curso, dispor na aula ou no corredor dun pequeno espazo para este recanto. Os materiais iranse presentando en función da idade do alumnado.

A MESA DA PAZ

É unha variante da anterior proposta. A mesa da paz é un instrumento que axuda á resolución de conflitos, xa sexan internos ou externos:

- Conflitos internos: cando unha nena ou un neno se sente frustración, nerviosismo, tristeza, enfado pode utilizar a mesa da paz para tomarse o tempo necesario para identificar como se sente e serenarse.
- Conflitos externos: cando xorde un conflito entre iguais ou cunha persoa adulta van á mesa da paz para resolver o conflito (en caso de nenas ou nenos moi pequenas e pequenos pode ser necesaria a intervención dunha persoa adulta, pero o ideal é que o conflito o resolvan as implicadas e os implicados por si).

Dispoñemos nun pequeno espazo unha mesa do tamaño das nenas ou dos nenos con dúas cadeiras. Nesta mesa hai elementos que axudan a conseguir un estado de relaxación, poden variar pero terán a mesma finalidade.

O uso da Mesa da Paz é voluntario, a nena ou o neno non vai obrigada ou obrigado nin a persoa adulta pode forzar para que permaneza nese espazo durante un tempo determinado. O fin último é que a nena ou o neno se sinta ben e relaxado e relaxada.



Cando xurda un conflito entre dúas partes, as primeiras veces actuamos de mediadoras e mediadores, por quendas expresarán como se senten e como lles gustaría que se solucionase o problema. Pódese utilizar o reloxo de area para marcar as quendas de palabra ou unha pedriña suave. Tamén se pode poñer a man no corazón como sinal de que se está dicindo a verdade. Despois de que unha das partes fale tócalle á outra expresar o mesmo na súa quenda. Fálase en quendas ata que se resolve o conflito e unha vez resolto, tócase a campá ou timbre indicando que o problema xa está solucionado.

Tamén, se pode utilizar para resolver conflitos internos, é dicir, cando a nena ou o neno sente enfado, frustración ou tristeza, pero neste caso o seu estado non é por causa doutra persoa e a mesa da paz axúdalle a ver dentro de si mesma e mesmo, coñecerse mellor ao aprender a relaxarse soa e só e volver estar ben.

Obxectivos:

- Identificar as emocións.
- Resolver pacificamente conflitos internos e externos.
- Fomentar o autocontrol e a relaxación.

Recursos:

- Un reloxo de area, é relaxante en si mesmo debido a que ver caer a area relaxa. o ideal e que teña a duración dun minuto e sexa o máis grande.
- Un elemento relaxante: bóla antiestrés, boneco de trapo, coxín con forma de corazón, o bote da calma....
- Unha pedriña suave.

- Un libriño que fale sobre as emocións en diferentes situacións e posibles solucións: A mostro de cores, As emocións de Nacho, Emocionario...
- Unha campá ou timbre, ao soar indícanos que xa está mellor e no caso de que na mesa haxa dúas nenas ou dous nenos, indica que resolveron o conflito.

Orientacións:

A disposición de materiais na mesa dependerá da idade do alumnado. Esta proposta tamén se pode levar a cabo na casa.

RECANTO OU ESPAZO DO DIÁLOGO- FALO/ESCOITO- BOCA/ORELLA:

Unha das habilidades que é preciso desenvolver para afrontar a resolución dun conflito é a capacidade de escoita activa, de deixar falar á outra persoa sen interromper, como as mensaxes asertivas en primeira persoa. Trátase dun modo de formular as mensaxes para expresar con claridade os nosos sentimentos, pensamentos e desexos para que a outra persoa os comprenda.

Reflexionaremos sobre os distintos estilos de comunicación e as diferenzas que existen entre eles, tratando de ver cal cremos que adoita ser o noso estilo

habitual de comunicarnos: PASIVO-AGRESIVO-ASERTIVO.

Destacaremos o ESTILO ASERTIVO como o máis eficaz e respectuoso con nós e coas demais persoas.

No recuncho do diálogo teremos que incluír un apoio visual referente á estrutura que seguen as mensaxes Eu ou en primeira persoa: EU SÍNTOME... CANDO TI... PORQUE...

E GUSTARÍAME QUE... Expreso os meus sentimentos para facer entender á outra persoa como me sinto. Describo a información de forma máis concreta, evitando xeneralizacións e etiquetas ("sempre...", "es un..."). Facilita o cambio na outra persoa ao entender mellor o que nos pasa e o que lle pedimos.

Para fortalecer este aspecto propónse o emprego de algún obxecto que represente cada un dos roles que a persoa portadora pode asumir. Por exemplo para a quenda de falar pode ser un beizo de cartolina e para a quenda da escoita unha orella grande.

Cando haxa un conflito na clase, ofréceselle a unha das partes a orella e a outra os beizos. Esta última terá a quenda de palabra comezando expresando como se sente. Ao rematar pásalle os beizos á outra parte que debe responder, mostrando que entendeu o que lle dixo e darlle unha explicación. A parte que escoita non pode interromper.

Obxectivos:

- Aprender a resolver conflitos de forma pacífica e construtiva.
- Fomentar a adquisición de habilidades de interacción positiva: empatía, asertividade e relacións respectuosas.



- Aprender a escoitar de forma activa respectando as quendas de palabra.

Recursos:

- Obxecto para identificar á persoa que vai falar.
- Obxecto para identificar á persoa que vai escoitar.
- Recuncho con cartas de emocións que faciliten identificar as emocións e co modelo de comunicación asertiva como apoios visuais.

Orientacións:

Espazo ou recanto axeitado na aula, patio, corredor que poida empregar o alumnado de forma autónoma para resolver pacificamente os conflitos. Nos primeiros cursos será preciso a moderación da mestra ou do mestre.

SEMÁFORO:

Ante unha situación conflictiva na aula, pódese empregar a metáfora do semáforo, iniciando a dinámica pola cor vermella, que significa *parar* a situación (a mestra ou mestre saca a tarxeta vermella). A continuación ofrécese a cada unha das partes unha tarxeta ámbar para que se calmen, respiren, reflexionen, pensen sobre a conduta e falen entre elas e eles. Animámoslos e animámoslas a usar mensaxes coma “Eu sentinme... cando pasou...” en lugar de mensaxes coma “Ti fixeches...”) Por último ofrecemos a verde para que atopen unha solución e intenten un bo acordo para as dúas partes. Cando atopen unha solución entrégaselle unha estrela verde como símbolo da súa habilidade para resolver conflitos. Se unha compañeira ou un compañeiro axuda a atopar unha solución, tamén se lle entrega unha estrela verde.



Obxectivos:

- Aprender a resolver conflitos de forma pacífica e construtiva.
- Fomentar a adquisición de habilidades de interacción positiva: empatía e relacións respectuosas.

Recursos:

- Un semáforo con tres cores: vermello, laranxa e verde. Tarxetas de cores para darlle as partes participantes no conflito. Estrelas verdes.

Orientacións:

Para esta dinámica poderíase identificar un espazo na aula co semáforo en versión libre (mural, tridimensional...) na que se expliquen as fases animando ao alumnado a resolver aí os conflitos.

A TARTARUGA

A Técnica da Tartaruga é unha técnica utilizada con nenas e nenos para o control de impulsos e emocións. Baséase nunha historia que se apoia na técnica de Schneider e Robin (1990).

A analogía coa tartaruga, que se repliega dentro do seu caparazón cando se sente ameazada, utilízase para comparar á nena ou ao neno que sente que non pode controlar os seus impulsos e emocións ante certos estímulos. Cando a nena ou o neno se sente así, recóllese dentro do seu caparazón, onde se sente seguro, e alí, permanece ata que se tranquiliza.

O primeiro que debemos facer é mostrar a [historia da tartaruga](#), xa que será a base para instaurar esta técnica.

Segundo, ensinar ás nenas e aos nenos a relaxación muscular que vai relacionada co momento no que a nena ou o neno se mete no seu caparazón para tranquilizarse ante un estado de rabia que podería provocar actitudes inadecuadas e agresivas, para que a intensidade da emoción baixe a un estado no que poida estar a gusto e relaxado.

A relaxación muscular é unha habilidade que se aprende coa práctica, debe ensinárselle ás nenas e aos nenos a diferenza entre os estados de tensión e



relaxación de cada músculo. A mestra ou o mestre debe dar instrucións e falar con voz suave e amodo con poucos cambios na inflexión da voz.

Por exemplo: “Pechas os puños, mantenos apertados tanto como che sexa posible. Moi ben, agora conta ata dez tensando cada vez máis, e logo, solta. Sente o ben que se está agora, nota como se relaxou a túa man. Agora outra vez, volve pechar os puños, mantenos pechados con

forza e conta ata dez: 1, 2, 3, forte, 4, 5, 6, máis forte, 7, 8, tan forte como poidas, 9, 10. Solta!, deixa que os teus puños se abran moi amodo, déixate ir,

solta e conta ao revés ata cero, 9, 8, 7, fíxate como desaparece a tensión, 6, 5, 4, sente o agradable que é esta sensación, 3, 2, 1, reláxate e 0”.

Terceiro, a mestra e o mestre presentará diferentes situacións nas que empregar esta técnica para que saiban cando empregala de forma autónoma. É importante que a mestra ou o mestre guíe e axude aos nenas e aos nenos e ás nenas na resolución de conflitos mediante distintas solucións. Isto pódese poñer en práctica con situacións reais que sucedesen en clase, así como situacións imaxinarias que os nenos deben resolver. Pódese realizar mediante un role- playing e mediante



diferentes xogos para que estean máis motivados a conseguir estas aprendizaxes tan positivas.

Por exemplo: Nacho quitoume o lapis da man sen pedirme e enfadeime. Fixen a tartaruga (metinme na miña caparazón e tranquiliceime) e unha vez fóra del, xa máis tranquilo ou tranquila e evitando empurralo, debo solucionar o meu problema con Nacho.

A RODA DO PODER

É unha técnica de autocontrol, existen numerosas nenas e numerosos nenos ás e aos que lles custa manter o control dos seus impulsos. O funcionamento da roda do poder é sinxelo, trátase de que cada nena e cada neno constrúa a súa propia roda, poñendo opcións realistas e factibles ás que pode recorrer cando se enfade, se poña nerviosa ou nervioso ou se estrese. Cando a nena ou o neno constrúa a roda do poder o obxectivo é que reflexione tanto acerca das situacións nas que adoita enfadarse ou poñerse nerviosa/nervioso como das posibles solucións que pode poñer na roda e que lle irían ben para relaxarse. A mestra ou o mestre pode achegar ideas mais será a nena ou o neno quen decida que poñer na roda xa que así aumentamos o seu compromiso coa técnica.

Unha vez construída, a roda do poder hai que poñela nun lugar visible e accesible para que sexa fácil recorrer a ela en momentos de conflito.

Cando xurda algún conflito no que a nena ou o neno se enfade, perda os papeis, non poida tolerar a frustración, sinta ira, estea en tensión, etc. Consultará á roda do poder e escollerase unha das opcións. Así, unha vez escollida a actividade para realizar a nena ou o neno debe poñerse a iso deixando ao carón o conflito que xurdiu. Máis tarde deberase falar do sucedido e que a nena ou o neno exteriorice os seus sentimentos e que desafogue.

Obxectivos:

- Tomar conciencia das situacións que nos poden provocar enfado ou ira e aprender a parar. En realidade, niso baséase o autocontrol, en identificar o sentimento de rabia ou ira e en saber deter o corpo.
- Autocontrolar a rabia e a ira facendo outra actividade co fin de distraerse e non volver ao conflito e tamén co fin de reflexionar acerca do sucedido.

Recursos:

Un folio no que escribir, debuxar ou pegar as posibles solucións cando xurda un enfado ou impulso negativo.

Orientacións:



Dependendo do contexto no que a nena ou o neno teña máis conflitos pode construírse unha roda do poder para a casa, para a escola ou para ambas. Tamén se pode consensuar unha roda do poder a nivel de grupo aula e poñela nun lugar visible na aula ou no patio para xestionar situacións conflitivas con autonomía.

A MEDIACIÓN

A mediación escolar é unha ferramenta de gran utilidade para educar a través do conflito, transformándoo nunha oportunidade para impulsar a cultura da paz e a non violencia.

A mediación é un proceso de resolución pacífica de conflitos coa intervención dunha

terceira persoa imparcial ou persoa mediadora.

A persoa mediadora ten que contar con certas habilidades sociais e comunicativas (ser empática, saber escoitar, xerar confianza, etc.), ademais de mediar nalgún conflito teñen tamén outras funcións cuxo obxectivo é a mellora da convivencia. A mediación realízase en varias fases e o obxectivo final é chegar a un acordo entre as partes en conflito.

A mediación non serve para todo tipo de conflitos, hai algúns conflitos que pola súa propia natureza requiren doutro tipo de medidas. Para

explicar isto ao alumnado anotaremos na pizarra posibles conflitos na escola, os cales terán que clasificar en "mediables" e "non mediables" segundo se crean que se poidan resolver coa mediación ou non.

As persoas mediadoras non dan solucións, a súa misión é FACILITAR que as persoas implicadas se escoiten e cheguen a un ACORDO proposto por elas mesmas.

A mediación de conflitos reais realizarase nun espazo tranquilo, privado e confidencial.

Estarán presentes as partes en conflito, unha ou dúas persoas mediadoras e unha adulta ou un adulto que supervise o proceso.

A mediación solicítase de maneira voluntaria polas partes en conflito, a través da súa titora ou do seu titor ou a través da caixa de correos de aula. Unha vez feita a solicitude, fixarase un día, hora e lugar concretos para realizar a mediación.

Obxectivos:

1. Coñecer a mediación como estratexia de resolución de conflitos.
2. Diferenciar entre conflitos "mediables" e "non mediables".
3. Coñecer as normas da mediación e as súas diferentes fases.
4. Desenvolver habilidades sociais e comunicativas positivas: escoita activa, asertividade, empatía, respecto, tolerancia...

Recursos:

- Formación das persoas mediadoras. Características que deben ter: empáticas, tolerantes, respectuosas, predispostos á escoita, discretas e



confidenciais, boas comunicadoras, con capacidade de negociación ante conflitos de baixa intensidade...

- Espazo ou sala para a mediación.
- Libro de rexistro para solicitar a mediación ou caixa de correo.

Orientacións:

A mediación escolar é un método moi eficaz para a integración de habilidades de resolución de conflitos. A implantación deste programa axuda ao alumnado a resolver e aprender das disputas interpersoais que se producen entre elas e eles. Prodúcese cambios na forma que teñen de entender e resolver os conflitos, e prodúcese unha mellora da autoestima e das súas habilidades de escoita activa e pensamento crítico. Outro dos beneficios que achega é a mellora que se produce no clima de aprendizaxe. Estas habilidades e ensinamentos son transferibles fóra da aula e utilizadas polas alumnas e alumnos ao longo da súa vida.

[Como facer a mediación](#)

[Simulación dun proceso de mediación](#)

A RESPIRACIÓN E A RELAXACIÓN

A respiración é un mecanismo que nos permite controlar as emocións, é especialmente útil na xestión de estados emocionais coma a ansiedade e a rabia, así como para relaxarse tras unha actividade intensa. Igualmente facilita o control da impulsividade.

Existen varias técnicas de visualización para axudar a facer unha respiración profunda, tamén chamada abdominal ou diafragmática. Trátase dunha respiración un pouco máis lenta e máis intensa na cal o movemento muscular se centra na zona baixa dos pulmóns. Exercitar este tipo de respiración axuda a controlar as emocións, centrar a atención, diminuír o estrés e incrementar a confianza en si mesmo ou mesma. Hai varios tipos de actividades e todas poden ser adaptadas:

- *Teño un globo na barriga*: para tomar conciencia da respiración abdominal e achegarse á relaxación. Pídeselle ao alumnado que se deite no chan e que poña as mans na barriga, tamén se pode facer sentado nunha cadeira. O mestre ou a mestra transmítelles que agora son globos e que van inchar e desinchar ao ritmo que lles marque (un ritmo suave que se pode acompañar dunha música relaxante). Remárcase durante a actividade a importancia de sentir o corpo, de notar como se enche de aire e se incha a barriga, e como se baleira despois.
- *As ondas do mar*: variante da anterior, onde o alumnado fai e decora con anterioridade un barco de papel, despois tómbase no chan co barco enriba do seu estómago, pídeselle que respire calmadamente imaxinando que é o mar e que coas ondas móvese a modioño o seu barco. Pódese acompañar con música de auga ou de ondas do mar.



- *Son unha ra:* imos xogar a ser ras. As ras son animais capaces de dar grandes saltos, pero que tamén poden quedar inmóbiles e quietas, observando atentamente todo o que ocorre ao seu redor e respirando con moita calma. A súa barriga ínchase cando entra aire e desínchase cando sae o aire, e así imos facer nós. Sentados e sentadas quedamos quietos e quietas e notamos como a nosa barriga sobe e baixa coa respiración, e centrámonos soamente nesa sensación, sen pensar en nada máis.

[Tranquilos y atentos como una rana](#)

- *Imaxina:* a visualización ou imaxinacións guiadas, son técnicas meditativas do mindfulness, axudan a centrarse na respiración e relaxar a mente e o corpo, utiliza a imaxinación e os cinco sentidos (vista, olfacto, tacto, gusto e audición) para transportar á mente a un lugar agradable. Este tipo de actividades reducen o estrés e a ansiedade, conecta unha serie de imaxes imaxinarias con emocións positivas, as cales deben servir para poder, posteriormente, cambiar os pensamentos negativos e conseguir un estado de benestar óptimo. A través dunha serie de instrucións verbais, indúcese ao organismo para experimentar mentalmente estados de tranquilidade, acougo e relaxación mental.

[El árbol mágico](#)

[El vuelo de la mariposa](#)

[La estrella mágica](#)

[Meditación guiada arco iris](#)

[Técnicas de relajación para niños](#)

- *Ioga:* é unha disciplina adaptada e abordada desde o xogo que permite que as nenas e os nenos coñezan o seu corpo e conécteno coa súa mente. O manexo da respiración e as diferentes posturas do ioga permiten que desenvolvan habilidades de concentración, atención, memoria e relaxación. Aprender a relaxarse e ter unha respiración consciente mediante a práctica do ioga axúdalles a canalizar a súa enerxía, manexar situacións difíciles e aumentar a confianza e autoestima. Os elementos da natureza son a inspiración para cada unha das posturas do ioga ou asanas.

[Minipadmini](#)

[El saludo al sol y yoga con los animales.](#)

- *A botella máxica ou da calma:* con ela preténdese poder canalizar o estrés e a ansiedade potenciando a respiración e a calma grazas á concentración. O frasco da calma está composto por pegamento, auga, champú, purpurina e outros ingredientes que fará que teña un movemento case hipnótico que axude á nena anoxada ou ao neno anoxado a controlar as súas perrenchas. A mestra ou o mestre indicará que se empregará para sentirse ben, proporcionará instrucións sobre a respiración para que a nena e o neno se relaxe. Así irá sendo consciente de como é capaz el mesmo ou



ela mesma de controlar as súas emocións e como pode despexar a súa mente, coidar a respiración e notar como o medo, o estrés e a ansiedade van desaparecendo. Cando a nena ou o neno está tensa ou tenso, o seu ritmo cardíaco e a súa respiración acelérase polo que poden sentir un bloqueo nos seus pensamentos. Mais concentrándose na brillantina do frasco e nos seus relaxantes movementos, poderán empezar a pensar con maior nitidez, para que despois, xunto coa axuda da persoa adulta se poida retomar o motivo do enfado e buscar as solucións desde a calma e a serenidade.

O frasco da calma nunca poderá ser usado pola nena ou polo neno de forma individual, sempre terá que estar a persoa adulta ao seu lado para poder guiala ou guialo no proceso de relaxación. Deberá darlle instrucións para que saiba como debe facelo, dicindo cousas como: «Agora imos sentarnos co frasco da calma para relaxarnos todos e todas. Respiraremos fondo e fixarémonos en silencio como se move a brillantina e deslízase polo frasco ata que pare de todo. Despois falaremos sobre o ocorrido e buscaremos solucións».

Obxectivos:

- Afrontar de estados emocionais negativos: ansiedade, estrés, impulsividade...
- Conseguir estados de relaxación da mente e do corpo.
- Tomar conciencia do corpo e da respiración.
- Estimular a creatividade e a imaxinación.

Recursos:

Segundo a actividade a desenvolver: música relaxante, luz tenue...

Orientacións:

Alguns libros axeitados para tratar este tema son "[Respira](#)" de Inés Castel Branco. Outro "Tranquilos e atentos como unha ra" de Eline Snel.

DEBUXANDO BOTELLAS

As emocións son parte da vida e exprésanse por medio de diferentes intensidades. As súas consecuencias poden ser boas ou malas para nós e nós ou para o resto. A regulación da intensidade das emocións axúdanos a ter baixo control a nosa vida.

Obxectivos

- Entender que cada emoción ten intensidades distintas.
- Ver que todos e todas sentimos as mesmas emocións.
- Analizar as situacións que provocan as distintas intensidades.

Metodoloxía

Elixiremos as emocións básicas (rabia, alegría, pena...) e asignarémolle unha cor a cada unha. Despois elixiremos unha das emocións, por exemplo a rabia (cor negra).

Dividiremos a aula en 4 grupos e daremos a cada grupo unha botella de auga chea. Cada grupo meterá unhas pingas de pintura en cada botella creando así intensidades distintas.

Sentados e sentadas en círculo, comentaremos que o mesmo ocorre coas emocións,

é dicir, que todos e todas sentimos as mesmas emocións aínda que quizais con intensidades distintas. A cada alumno e alumna asignaráselle un folio no que escribirá en que situacións sente esa intensidade de emoción. Unha vez terminado, xuntaremos a todos e todas e comentaremos.

Recursos: Botellas, auga, pinturas, folios...

Duración: Unha sesión

Orientacións

O exercicio pódese realizar con calquera emoción. Os nenos e as nenas danse conta de que o que a unha persoa lle produce unha emoción con intensidade alta a outra persoa pode producirlle unha emoción con intensidade baixa.

CARTAS DE EMOCIÓN

As palabras que expresan as intensidades das emocións teñen que estar dentro do

noso dicionario para que poidamos expresar en que medida sentimos as sensacións.

Non podemos negar que podemos sentir moitas emocións agradables e desagradables, xa que son inherentes á nosa vida e axúdannos a coñecernos máis.

Obxectivos

- Enriquecer o dicionario de emocións.
- Ver a intensidade das emocións.

Metodoloxía

Faremos cartas coas seguintes emocións: medo, tristeza, amor e alegría. Daremos unha intensidade diferente a cada unha.

Repartiremos as cartas e iremos formando familias, recompilando as cartas correspondentes a cada emoción. Os alumnos e as alumnas formarán grupos de 4, e a cada grupo daráselle un xogo de cartas e seguiranse mesmas normas que no xogo de cartas de familias. Repartiranse todas as cartas. Empezará quen estea á dereita de quen repartiu: pedirá a calquera compañeiro ou compañeira, unha por unha, as cartas que lle falten para formar unha familia.

Para pedir unha carta dunha determinada familia, o alumno ou a alumna deberá ter algunha carta desa familia de antemán. Se pide a carta e acerta (se o seu compañeiro ou a súa compañeira tena, daralla), continuará pedindo cartas ao compañeiro ou á compañeira que desexe ata que falle (ata que ese compañeiro ou esa compañeira non teña a carta que lle pediu). Nese momento a quenda pasará ao último alumno ou á última alumna ao/á que se lle pediu unha carta. Cando se completa unha familia, déixase na mesa. Cando se completen todas as familias, gañará quen máis cartas lograra (non quen completara máis familias).

Duración

Unha sesión.

Recursos



Cartas.

Orientacións

Podemos utilizar as emocións que queiramos. Outra variante pode ser o xogo de memoria.

MIEDO	TRISTEZA	AMOR	ALEGRÍA
Preocupación	Pena	Confianza	Felicidad
Susto	Soledad	Seguridad	Contento/a
Intranquilidad	Desesperación	Amistad	Gusto
Angustia	Pesimismo	Aceptación	Agradecimiento

INTENSIDADES

As emocións poden ter intensidades distintas e temos que aprender a identificalas.

Obxectivos:

- Aprender que as emocións teñen intensidades distintas.
- Dar nome ás emocións que sentimos.

Metodoloxía

O profesor ou a profesora ensináselles témperas de cores ao alumnado, e pediralles que relacionen cada cor cunha emoción. As emocións das que se pode facer uso son: medo, enfado, alegría, tristeza e nerviosismo. Será o profesor ou a profesora quen decida se empregará máis dunha emoción ou outra. Se se utilizan as emocións ditas, necesitaremos 5 cores. Despois explicarlles as diferentes intensidades destas emocións:

Medo/ Temor

Enfado/ Ira

Alegría/ Furor

Tristeza/ Desesperanza

Nerviosismo/ Inquietude...

Preguntarlles que emocións son máis intensas: Cal é máis intenso, o medo ou o temor? Despois, colleremos dúas tarxetas e un bote de témpera. Empregaremos esa témpera para pintar unha das tarxetas, sen facer ningunha mestura na cor. Colleremos a segunda tarxeta e pintarllela mesturando a témpera con auga. Por tanto, a cor dunha das tarxetas será máis intenso. Preguntaremos aos alumnos e ás alumnas con que parella de emocións xuntaremos esa cor. Despois, preguntarlles con cal das emocións desa parella xuntarían ese ton, esta vez dependendo da intensidade.

Continuaremos ata xuntar todas as emocións con todas as tarxetas.

O exercicio pódese facer en pequenos grupos, dando unha cor a cada grupo, ou o poden facer todos xuntos e todas xuntas, se lles guía o profesorado.

Ao terminar o exercicio, podemos usar as tarxetas para decorar a aula, formando un mural.

Recursos

- Témperas
- Auga
- O dado das emocións (en lugar de números aparecen o nome de distintas emocións)

Duración

30 minutos.

Orientacións

Os alumnos e as alumnas decidirán que emoción asociarán a cada cor. Se o grupo é grande convén traballar en grupos pequenos; se o grupo é pequeno, traballarán todos xuntos e todas xuntas ao redor dunha mesa.

SÍNTOO ASÍ

O deber da familia e da escola é ensinar ao neno ou á nena a observarse, a darse conta dos sinais que se reflicten no corpo con algunhas emocións, sen tomar unhas como boas e outras como malas, xa que cada unha ten a súa función e significado.

Obxectivos

- Coñecer os gustos e desexos persoais.
- Coñecer as distintas intensidades e expresións das emocións básicas.
- Analizar as partes positivas e negativas das emocións.

Metodoloxía

Os nenos e as nenas pintaranse as mans, unha cunha cara riseira (gústame) e outra coa expresión triste (non me gusta). Prepararemos catro grupos de fotos:

- Comida
- Roupas
- Xogos
- Situacións diversas

Entre as comidas, por exemplo, ensinamos fotos de distintas comidas, e cada un/unha

“levantará” a man da emoción que sinta. Farase o mesmo co resto dos grupos. Ao final falarase dos distintos gustos/desexos, tomándoos todos como bos e considerando distinto a cada neno e nena.

Recursos

- Pinturas para pintar as mans.
- Debuxos de distintas comidas, roupa...
- Fotos de distintos xogos ou xoguetes.
- Fotos de situacións distintas.

Duración

Una ou dúas sesións.

Orientacións

Nas reflexións que se fagan cos nenos e coas nenas respectaranse os diversos gustos. Falarase tamén das razóns das distintas situacións. Por exemplo, se non lles gusta quedar no comedor, analizarase por que quedan e buscaranse os aspectos positivos disto.

AGORA SI, AGORA NON

O control das emocións é a capacidade que temos para controlar as emocións, sen que as emocións nos controlen a nós. O control axuda a decidir que queremos facer ou sentir en todos os momentos da nosa vida.

Somos nós os actores e as actrices da nosa vida e somos nós as e os que temos que responsabilizarnos da repercusión da devandita elección.

Obxectivos

- Controlar a impulsividade e ser máis reflexivo/reflexiva.
- Ter en conta as emocións do resto ao facer algo.
- Ser capaz de comprender e regular as propias emocións.

Metodoloxía

Expoñeranse distintas situacións aos nenos e ás nenas para buscar opcións para

reaccionar e ter en conta as que son máis apropiadas.

Primeira situación: Algúns nenos e algunhas nenas están a saltar desde unha altura para ver

quen dá o salto máis alto. Marta tamén quere xogar pero ten algo de medo e non

se atreve. O resto ten présa e alguén empurra a Marta, que cae o chan e faise dano. Está a chorar. Fixeron ben? Que terían que facer?

Segunda situación: Hai bo tempo e quérese poñer pantalóns curtos. A súa nai e o seu pai dinlle que é tarde, que non hai tempo para cambialos e que llos cambiará pola tarde. A medio día o tempo cambia e empeza a chover. A súa nai e o seu pai non lle cambian de pantalóns e enfádase eponse a chorar e a gritar. É iso o que ten que facer?

Terceira situación: Marta vai co seu pai e a súa nai en coche en dirección á praia, está moi contenta e na radio óese unha canción que lle gusta. Marta quere bailar, non quere ir atada. Téñenlle que soltar o cinto de seguridade? Como pode expresar doutra forma que está contenta?

Cuarta situación: Un neno ten ganas de facer pis e non llo di á profesora, aguántase. Ao final vai ao baño, pero esta mollado, fíxose pis enriba. Que ten que facer? I mos rirnos del?, Rifarémoslle?

Recursos

Debuxos que temos para a ocasión.

Duración

Unha sesión de 20 minutos.

Cos nenos e coas nenas de catro anos pode ser tamén de 30 minutos.

Orientacións

Co alumnado máis pequeno, será de axuda o soporte dunha imaxe, verano máis fácil e prestarán máis atención. Presentaranse as situacións que sexan máis fáciles.

Estas situacións pódense cambiar, adaptar ou sumar. Estaría ben expoñer algunha situación que se dea de cotío en aula.



QUE VOU FACER?

O autocontrol esixe tomarnos un tempo para pensar. Para iso os nenos e as nenas teñen que saber que senten, se estamos enfadados/enfadadas ou se hai algún problema. As persoas adultas poderemos facer de espello, utilizando frases como "Creo que te estás enfadando".

É importante darse conta dos sinais que dá o corpo, percibilo nun mesmo/nunha mesma ou no resto.

Obxectivos

- Coñecer e utilizar diferentes estratexias da regulación emocional.
- Desenvolver estratexias positivas con emocións diversas.
- Desenvolver a actitude positiva en situacións perigosas.
- Saber facer fronte ás situacións complicadas.

Metodoloxía

Expoñeremos aos alumnos e ás alumnas a distintas situacións. Preguntarémolles como se senten, que é o que poden facer e que sentirían eles e elas nesas situacións. Entre todos e todas buscaremos estratexias para afrontalas. As situacións poden ser as seguintes:

- Caeu un neno ou unha nena.
- Hai un neno so/ unha nena soa na rúa, perdeuse.
- A unha nena explotóuselle un globo.
- A un neno rompéuselle o xoguete.
- A unha nena déronlle un agasallo.
- A un neno déronlle un caramelo.
- É o aniversario dunha nena.
- Hai un grupo de nenos e nenas e vén un pallaso (hai quen chora, hai quen ri, hai quen se asusta).
- Achégase un can correndo.
- Unha criatura pega a outra criatura.
- Unha criatura está a soñar pola noite.
- Vén unha bruxa.
- ...

Recursos

Imaxes que teñamos para a ocasión.

Duración

Faremos dúas sesións, duns 30 minutos.

Orientacións

- Nas dúas sesións utilizaremos situacións distintas.
- Durante uns días deixaremos visibles na aula as estratexias que saíron para facer fronte a situacións nas que sente medo e enfado.



QUERO-NECESITO

Temos que aprender a manexar as emocións, pero o obxectivo non é dominalas, xa que iso implicaría reprimilas, o que non é nada beneficioso para a nosa saúde emocional. Neste exercicio, os nenos e as nenas senten envexa e enfado se non poden conseguir os xoguetes, roupas, e outras cousas do resto de nenos e nenas.

Obxectivos

- Analizar a diferenza entre querer e necesitar.
- Guiar as emocións dunha maneira construtiva.
- Coñecer a información que ofrecen as emocións.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas teñen que traer algo de casa: un xoguete, unha peza de froita, un libro, roupa... Ensinaranse os obxectos aos nenos e ás nenas. E diferenciarase entre as que son necesarias realmente e as que queremos. Explicaremos que hai cousas que necesitamos realmente (roupa, casa, comida...) e outras que queremos pero que non necesitamos (xoguetes, vídeos, lambetadas...).

Utilizaremos fotos de xornais e revistas para facer dous murais (necesidades e desexos), e colgarémolas nas paredes da aula. Entre todos e todas, comentaremos que senten cando queren algo e cando non se lles compra ou non se lles dá. Finalmente, daremos ideas sobre que facer para superar esas emocións.

Recursos

- Periódicos e revistas.
- Tesoiras.
- Pegamento.
- 2 cartolinas.

Duración

Unha sesión de 30 minutos.

Orientacións

Respectaremos as emocións que senten (envexa, enfado...) pero axudaremos a buscar distintas saídas.

REPRESENTACIÓNS 1

Ás veces non expresamos as emocións tal e como as sentimos. Hai lugares ou momentos nos que debemos controlar esas emocións e ese control proporciónanos seguridade na nosa vida.

Obxectivos:

- Desenvolver a capacidade de buscar saídas ante unha situación.
- Identificar que emoción sente nesas situacións.
- Diferenciar emocións positivas e negativas.
- Controlar as emocións que nos danan e buscarlles unha saída adecuada.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas representarán diferentes situacións na aula. O profesor ou a profesora presentará unha situación concreta, e o alumnado terá oportunidade de expresar as emocións dunha maneira ou outra e decidir cal é a máis adecuada.

Exemplos:

- Aitor e o seu irmán perdéronse nun centro comercial. Que debería facer Aitor para buscar a saída adecuada á situación?
 - Amaia está a ver a televisión na súa casa. Entra o seu irmán e quíttalle o mando da televisión. Que debe facer Amaia?
 - Pablo e a súa tía foron a Vigo ver unha película. Falta pouco para que termine a película pero Pablo está aburrido e empeza a contarlle chistes á súa tía e a cantar cancións que aprendeu en clase. Que debería facer Pablo?
 - Preparamos unha representación para a familia. Antonio é moi vergoñoso e non quere participar na representación. Que opcións ten Antonio?
- Haberá que elixir a opción máis adecuada de entre as que se expoñan.

Recursos

- Grupos pequenos de alumnos e alumnas.
- Situacións para representar.

Duración

Unha sesión de 30 minutos.

Orientacións

O profesor ou a profesora axudaralles á hora de representar as situacións. Así mesmo, poderá darlles un guión simple. Respectaranse todas as opcións pero o profesor ou a profesora subliñará as máis adecuadas.

REPRESENTACIÓNS 2

Ante unha situación hai varias formas de actuar; cada forma de actuar ten as súas consecuencias e sempre hai unha que é máis adecuada. Coñecer as posibles consecuencias axúdanos a elixir a resposta que máis nos convén.

Obxectivos

- Diferenciar pensamentos positivos e negativos.
- Ver que sempre podemos sacar algo positivo de cada situación.

Metodoloxía

Cada alumno e alumna terá dúas cartolinas: nunha delas debuxará un sol, e na outra

unha nube. O profesor ou a profesora fará unha lista de pensamentos negativos:

- Non queren xogar comigo.
- Este traballo é moi difícil, non o poderei facer.
- Se chove non poderemos xogar coa pelota.

Os alumnos e as alumnas dividiranse en grupos e representarán as situacións.

Con elas,

terán os pensamentos positivos e negativos. Ao terminar cada actuación, o alumno ou

a alumna terá que facer unha valoración da situación. Cando sexan positivas levantarán

a "tarxeta de sol" e cando sexan negativas a "tarxeta de nube".

Ao terminar, sentarémonos en círculo e faremos unha lista das situacións que nos provocaron pensamentos negativos. Entón, darémonos conta de que se poden converter en pensamentos positivos. Empregaremos os seguintes exemplos:

- Non queren xogar comigo..... vou ir con outras amigas e outros amigos
- Este traballo é moi difícil, non o poderei facer..... vou tentar sacar este traballo
- Se chove non poderemos xogar coa pelota..... imos xogar no frontón

Recursos

- Situacións para representar.
- Tarxetas de sol e nube.

Duración

Unha sesión.

Orientacións

É importante subliñar que cada situación ten o seu lado bo e que desta forma, aprendemos a vivir positivamente.

REFLEXIÓN

Os pensamentos positivos fannos sentir ben e os negativos mal. Ante unha situación hai dúas opcións, e depende da nosa actitude que ante esa situación elixamos o pensamento positivo. Ser capaz diso, lévanos a unha vida relaxada e feliz.

Obxectivos

- Saber distinguir os pensamentos positivos e os negativos.
- Entender que sempre podemos sacar algo positivo de cada situación.

Metodoloxía

Presentaremos a seguinte situación: un neno ou nunha nena non me deixa xogar con el ou ela.

Analizaremos a situación tendo en conta tres aspectos:

- situación: non me deixa xogar
- emoción: estou triste
- actitude:
 - vou xogar con outras nenas e outros nenos
 - empezo a chorar
 - íllome

Analizaremos cales son os pensamentos positivos e cales os negativos. Ademais, observaremos como os negativos poden converterse en positivos.

Recursos

Diversas situacións.

Duración

Unha sesión.

Orientacións

Unha vez realizado este traballo de forma xeral, pódense repartir outras situacións e que as traballen en grupos pequenos. Pódese preparar, tamén, unha folla especificando situación, emoción e actitude.

CAIXA DE BOMBÓNS

A esta idade os nenos e as nenas amosan moita impulsividade, e cóstalles moito controlala. En educación infantil e nos primeiros anos de primaria hai que traballar moito a capacidade de espera. A capacidade de esforzarse por algo que lles gusta pode aumentar o seu nivel de satisfacción.

Obxectivos

- Adestrar a capacidade de espera para conseguir algo.
- Controlar a impulsividade.
- Educar aos alumnos e ás alumnas no esforzo.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas sentarán en grupos de catro ao redor dunha mesa.

No medio

da mesa poñeremos unha caixa de bombón ou algo que guste aos nenos e as nenas. Collegeremos un reloxo de area para controlar o tempo e darémoslles dúas opcións:

se esperan ata que pase toda a area collerán dous bombóns, se non é así só poderán coller un bombón.

Recursos

- Unha caixa de bombóns.
- Un reloxo de area.

Duración

- 5 minutos para explicar o exercicio.
- Unha sesión de 5 minutos en cada grupo.

Orientacións

É importante facer ver aos nenos e ás nenas máis impulsivos/impulsivas que a consecuencia desa espera é un premio maior.

COMO ME MANEXO COAS MIÑAS EMOCIÓNS? (MEDO-TRISTEZA-ENFADO)

Ás veces cando nos sentimos tristes ou enfadados/enfadadas cóstanos saír desa situación ou

darlle a volta a esa emoción. É importante saber que facemos nestas situacións e buscar as saídas adecuadas.

Obxectivos

- Identificar as situacións que nos entristecen.
- Dirixir adecuadamente as emocións que nos prexudican.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas sentarán formando un semicírculo. O profesor ou a profesora contará unha historia que falará sobre a mascota do colexio ou de clase. A mascota contará en que situacións se pon triste. A mascota ten un problema grande, e é que non sabe que facer para que se lle pase esa tristeza. A mascota pídelles axuda aos nenos e ás nenas, e entre todos e todas, buscaremos solucións.

Os nenos e as nenas contarán ao resto da clase en que situacións se entristecen e que fan para superalo. Para iso, poñeranse unha careta que exprese a tristeza. Entre todos e todas, subliñaremos as opcións máis valiosas.

Recursos

- A mascota.
- A historia.
- Carautas.

Duración

30 minutos.

Orientacións

Poderemos facer a mesma actividade con outras emocións (enfado e medo). A esta idade senten moitos medos, e expresalos ao resto faralles sentirse mellor.

CADEIRA MÁXICA

Moitas veces sentimos a necesidade de estar sós/ soas e en paz. Sería recomendable que preparásemos un recuncho adecuado para que os nenos e as nenas se relaxen.

Obxectivos

- Identificar as emocións negativas.
- Guiar as emocións que nos prexudican.

Metodoloxía

Prepararemos un recuncho na aula para que os nenos e as nenas poidan estar sós/so as e tranquilos/tranquilas. Decoraremos o recuncho cunha cadeira, un bonito coxín e un póster atractivo que colgaremos na parede. Este recuncho será para unha persoa, ou dúas como moito.

Cando sentan enfado ou tristeza e sintan a necesidade de estar sós/ soas, poderán acudir ao recuncho. Cando saian do recuncho, e acompañados/acompañadas do profesor ou da profesora, reflexionarán.

Recursos

- Un recuncho na aula.
- Unha ou dúas cadeiras.
- Un coxín.
- Un póster.

Duración

- Cada vez que sintan a necesidade.
- Non se lles deixará estar moito tempo no recuncho, 10 minutos como máximo.

Orientacións

O recuncho debería estar apartado do resto (pode utilizarse un biombo ou algún elemento separador). Cando o alumno ou a alumna saia do recuncho explicará ao profesor ou á profesora ou ao resto do alumnado como se sentiu e por que. O profesor ou a profesora recalcará a utilidade do recuncho para que os alumnos e as alumnas non o consideren un lugar de xogo.

A TRAVÉS DO TEMPO

O tempo cúrao todo.

Obxectivos

- Ser capaz de comprender e regular as propias emocións.
- Desenvolver a actitude positiva nas situacións daniñas.
- Coñecer a intensidade e expresión das emocións básicas.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas poñeranse en parellas. Durante dous minutos, cada alumno e

alumna pensará en alguén que lle fixera dano. Nese momento, imaxinará que esa persoa está diante del ou ela.

Unha vez que visualice a situación na que lle fixeron dano, concretaralle a quen estea

diante del ou ela (calquera outra alumna ou outro alumno) aquilo que lle diría a quen lle fixo dano.

Quen escoita non pode facer ningún comentario. Despois, intercambiaranse os roles:

quen falase será oínte, e viceversa. Para finalizar, faremos unha reflexión grupal:

- Como te sentiches ao falar?
- Como te sentiches ao estar de oínte?
- Aprendiches algo sobre as emocións?

Se o profesor ou a profesora percibe que o ambiente non é adecuado, dirá aos alumnos e ás alumnas que, en lugar de contar vivencias persoais, poderán contar as experiencias de alguén que coñecen.

Recursos

Non se necesita nada.

Duración

40 minutos.

Orientacións

Este exercicio axuda a darse conta de que co paso do tempo as situacións dolorosas acóuganse ou se esquecen. Así mesmo, axuda ao alumno ou á alumna a tomar distancia da razón do conflito.

AS MESMAS EMOCIÓNS PÓDENNOS AXUDAR OU PREXUDICAR

A unión de emocións dá lugar a outras novas. Ademais, cada emoción vívese cunha

intensidade distinta, e esta intensidade varía dunha persoa a outra. Algunhas persoas poden sentir unha emoción de forma moi intensa, e outras persoas, en cambio, senten esa mesma emoción moito máis sutilmente.

Obxectivos

- Analizar os aspectos positivos e negativos das emocións.
- Coñecer os graos das emocións.

Metodoloxía

O profesor ou a profesora escribirá as emocións básicas na pizarra (alegría, tristeza,

enfado, medo, amor, odio, vergoña e sorpresa). Crearemos oito grupos, e a cada grupo

darémoslle unha emoción. Cada grupo deberá recoñecer as intensidades de cada emoción e escribirlas nunha lista. Finalmente, escribirán as expresións saudables e daniñas desa emoción.

Por exemplo: o grupo que traballa a tristeza, nomeará as seguintes intensidades: pena,

melancolía, desgusto, aflicción, soidade, desesperanza, depresión...

No que respecta á expresión da tristeza, é beneficioso contar a alguén o problema,

debuxala... As expresións daniñas son encerrarse nun mesmo ou nunha mesma, suicidarse, consumir drogas...

Recursos

- Lapis e bolígrafo

- Ficha

- Pizarra

Duración

50 minutos.

Orientacións

Podemos intercambiar as emocións entre os grupos e repetir o exercicio. Tamén poden representarse as situacións.

O SEMÁFORO

Ás veces, ante situacións determinadas as nosas reaccións non son as máis adecuadas para a nosa saúde ou a do resto. Mellorar a regulación das nosas emocións supón ter dominio das nosas reaccións e ter capacidade de expresalas adecuadamente.

Obxectivos

- Aprender a dirixir as emocións adecuadamente.

- Identificar emocións.

- Aceptar as emocións.

- Analizar e valorar a resposta adecuada.

- Regular as emocións.

Metodoloxía

Cada cal explicará unha situación na que perdeu o control. Para iso, o profesor ou

a profesora mencionará as seguintes situacións:

- Estamos a xogar a fútbol e alumnos e alumnas maiores veñen quitarnos o campo.

- Estou a facer cola e un compañeiro ou unha compañeira tenta coarse.

- O profesor ou a profesora pregúntame algo, e como non sei a resposta, os meus

compañeiros e as miñas compañeiras ríen.

Entre todos e todas elixiremos unha situación e analizáremola. Para iso o profesor ou

a profesora terá 3 círculos: vermello, laranxa e verde.

VERMELLO: identificar a emoción que viviu nesa situación.

LARANXA: reflexionar, identificar, analizar a situación. Analizar que lle fixo poñerse así.

VERDE: darse conta que hai moitas formas adecuadas de expresar as emocións.

Facerlle fronte á situación sen danar a ninguén.

Por exemplo: estamos a xogar a fútbol.

- Círculo vermello: sinto rabia.

- Círculo laranxa: se estabamos a xogar nós, por que imos marchar?

- Círculo verde: xogaremos todos e todas xuntos. Dividiremos o campo. Cada día xogará un grupo.

Recursos

Cartolinas e pinturas.

Duración

Unha sesión.

Orientacións

É aconsellable realizalo cada vez que se produza na aula unha situación impulsiva.

SEMÁFORO II

Contexto e obxectivos igual que a actividade anterior.

Metodoloxía

Fanse 2 semáforos (vermello e verde) e, colocándonos en círculo, preséntanse unhas situacións.

Situacións:

- O meu irmán colleume o xoguete sen permiso.

- A miña irmá riuse de min.

- O meu pai tirou ao lixo algúns papeis meus.

- A miña amiga non me deixa xogar coa pelota.

Ante esas situacións os alumnos e as alumnas darán diferentes alternativas (levantarán

o semáforo vermello se é unha alternativa inadecuada e verde se é adecuada). Entre todos e todas escribirán na pizarra as diferentes alternativas adecuadas que existen, para que saiban que hai opcións diferentes. Hai que deixar ao carón as alternativas inadecuadas, subliñando que son daniñas.

Recursos

Cartolinas e pinturas.

Duración

Unha sesión.

Orientacións

As alternativas que sexan adecuadas poden escribilas en cartolinas e colgalas nas paredes.

CÍRCULO

O obxectivo da regulación das emocións é que as emocións nos axuden a conseguir

o noso benestar. Para iso, teremos que saber cales son as emocións que nos danan e as que nos fan ben.

Obxectivos

- Identificar diferentes emocións.
- Coñecer cales son as emocións que nos poden danar.
- Coñecer cales son as emocións que nos axudan.
- Analizar os aspectos positivos e negativos das emocións.

Metodoloxía

O profesor ou a profesora pegará na pizarra unhas tarxetas nas que os alumnos e as alumnas escribisen emocións distintas: amor, vergoña, envexa, etc. (as emocións traballadas ata o de agora).

Debuxaremos dous círculos nas esquinas da pizarra (“pódennos axudar” e “pódennos prexudicar”). Os alumnos e as alumnas, individualmente, deberán pegar as tarxetas no

círculo correspondente. Unha vez colocadas, debateremos se estamos de acordo ou non.

O profesor ou a profesora axudará se os alumnos e as alumnas dubidan en que círculo debe ir cada emoción. Pódese realizar en pequenos grupos ou gran grupo, poden ir decidindo onde poñer cada tarxeta e por que.

Recursos

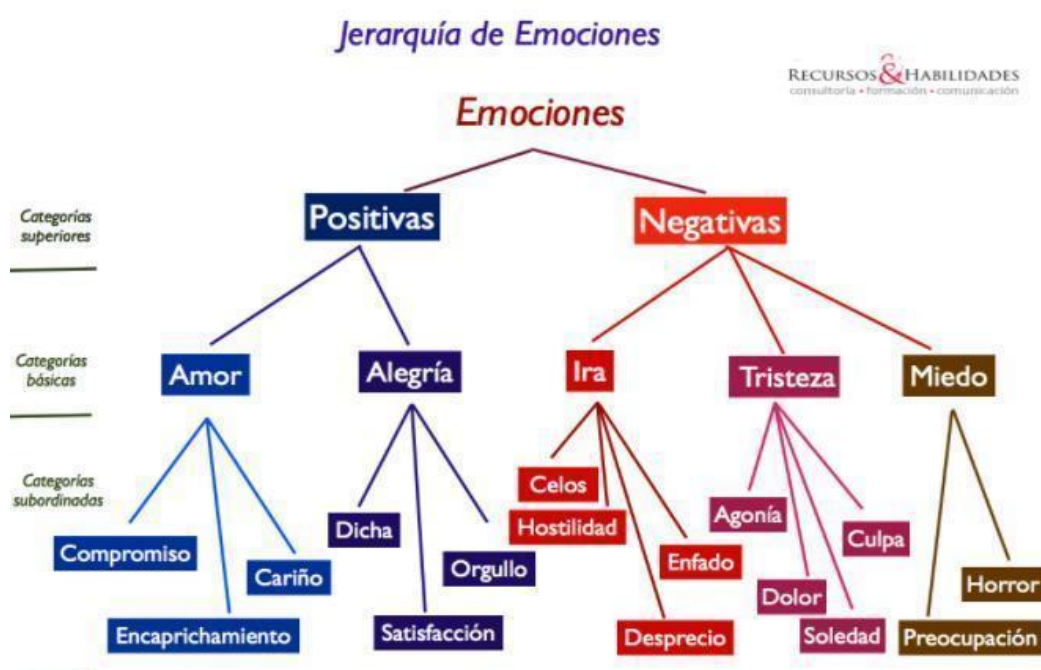
- Tarxetas de emocións
- Pizarra
- “Chicle” para pegar as tarxetas á lousa

Duración

45 minutos.

Orientacións

É importante deixar claro que non é malo sentir as emocións que están no círculo “pódennos danar”; trátase de emocións que todos e todas sentimos e debemos sentir. Por tanto, é moi importante sacar o lado positivo desas emocións “daniñas” (por exemplo: a tristeza pode aumentar a nosa inspiración e a nosa creatividade; por tanto, pode servirnos para escribir un poema, para debuxar, para crear algo... o que nos axudará a superar esa tristeza).



REPRESENTANDO

Ás veces non sabemos como dirixir unha emoción que nos dana. Por exemplo: cando

estamos enfadados/ enfadadas, tristes ou sentimos vergoña, facemos algo para que se nos pase.

Moitas veces, a resposta que lle damos a esas emocións non é a máis adecuada. Por iso, é importante saber que resposta darlle a esas emocións e que facer para que esas emocións non nos destrúan.

Obxectivos

- Desenvolver estratexias positivas ante diferentes emocións.
- Afrontar situacións difíciles.
- Aceptar que cada un/unha ten as súas estratexias.
- Analizar as propias emocións.

Metodoloxía

O profesor ou a profesora empezará a actividade cunha pregunta, por exemplo: Que fas cando estás enfadado/enfadada? Que fas para que se che pase?

Un alumno ou unha alumna daralle unha resposta explicándolle unha situación determinada e un grupo de alumnos ou alumnas representará esta situación. Entre todos e todas se decidirá se a resposta dada polo alumno ou pola alumna é adecuada ou non, se lle axuda a que se lle pase o enfado ou se aumenta o enfado, etc.

Se deciden que non é adecuada, acordarán unha nova resposta e volverana a representar.

Faremos o mesmo utilizando emocións diferentes (enfado, inquietude, envexa, vergoña). O grupo decidirá a emoción que vai representar.

Recursos

Espazo para facer as representacións.

Duración

Unha sesión de clase.

Orientacións

É aconsellable tomar por boas todas as respostas que propoñen os alumnos e as alumnas. Daranse conta de que unhas respostas son máis apropiadas que outras. Así mesmo, sería conveniente enriquecer o debate coas achegas do profesor ou da profesora.

COMO ACTUARÍA ANTE DETERMINADAS SITUACIÓNS

Moitas veces cremos que só hai unha única reacción posible ante unha situación, que moitas reaccións son automáticas e que nós non podemos facer nada para cambialas, controlalas ou melloralas. Cremos que dicir eu son así xustifica o noso comportamento.

Con esta actividade pretendemos conseguir o contrario, é dicir, aclarar que eses comportamentos pódense traballar e cambiar, aprender que poden ser útiles na nosa vida e que podemos incorporalos ao noso día a día.

Nunha situación tranquila e neutral, visualizar as respostas que damos en determinadas situacións.

Obxectivos

- Analizar se son adecuadas esas respostas que damos.
- Darnos conta de que ante unha situación hai distintas reaccións posibles.
- Pensar reaccións máis adecuadas.
- Ser capaces de recorrer a esas reaccións previamente ensaiadas e traballadas.

Metodoloxía

Repartiremos entre o alumnado unhas follas nas que se expoñen as seguintes frases

Inacabadas:

Os alumnos e as alumnas encherán esa folia individualmente.

Logo, xuntaranse en grupos de tres ou catro e comentarán o que puxeron e por que.

- Unha vez acabado, poñeranse de acordo en cal sería a resposta máis adecuada, e por que, para levala a cabo a próxima vez que se dean esas situacións.

- Despois comentarán entre todos e todas se están de acordo ou non, se lles pareceu fácil ou difícil entender o por que deses comportamentos, se lles pareceu difícil ou non atopar a resposta máis adecuada, etc.

Recursos

- Folla e lapis.
- Un espazo que permita moverse para facer grupos pequenos.

Duración

- Traballo individual: 5 minutos.
- Traballo en grupo pequeno: 30 minutos.
- Traballo en grupo grande: 20 minutos.

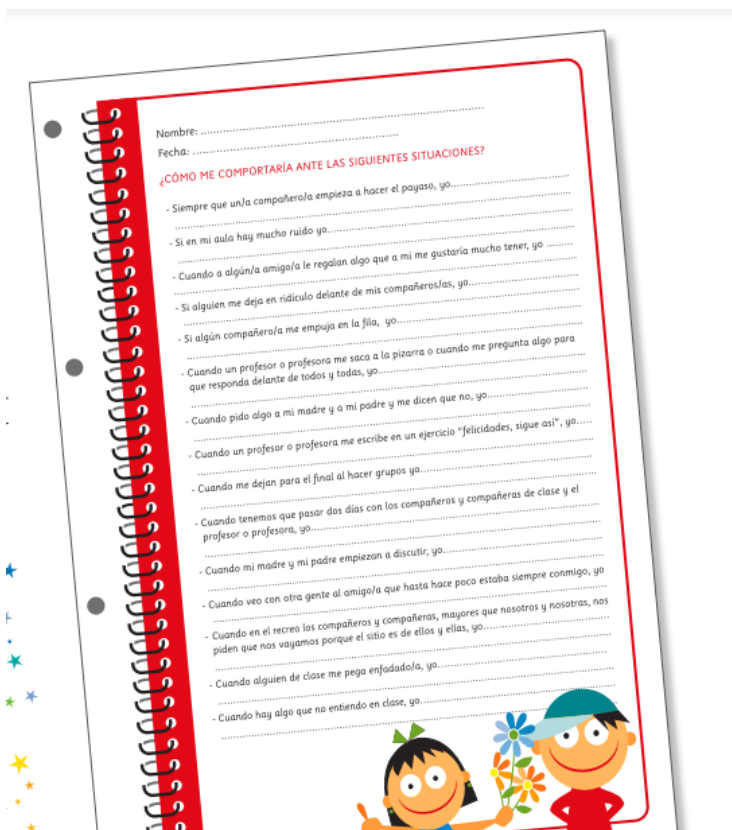
Orientacións

Comentárolles que ao facer o traballo individual escriban o primeiro que lles viña á mente, que non pensen moito. O obxectivo é saber cales son as súas reaccións reais e non as máis adecuadas.

Os grupos organizaraos a persoa titora para que estes sexan heteroxéneos. Desta forma, será máis fácil que saian respostas diferentes.

Á hora de traballar en grupos pequenos, non haberá tempo para analízalo todo, polo que a persoa titora dividirá as situacións entre os distintos grupos.

Como o profesor ou a profesora coñece aos seus alumnos e alumnas, pode cambiar as



situacións expostas e poñer as que se dean habitualmente entre os seus alumnos e as súas alumnas, a condición de que estean un pouco modificadas, para que os alumnos e as alumnas non se identifiquen tan facilmente.

O EXERCICIO DO “BOMBO”

Ás veces cremos que non hai forma de controlar as respostas ou os comportamentos que provocan as emocións, cremos que non está nas nosas mans. Con esta actividade

querémoslles ensinar que sempre temos algo que facer. A un estímulo concreto non sempre lle acompaña unha resposta determinada; é moi importante saber como

interpretala e identificar que resposta elixe cada un e unha.

Obxectivos

- Controlar moitas das reaccións que tomamos instintivamente ou automaticamente.
- Darnos conta da capacidade de controlar estas reaccións.
- Aprender técnicas para controlar a reacción das emocións cando estamos enfadados ou enfadadas, temos medo, estamos nerviosos ou nerviosas, etc.

Metodoloxía

Tomando calquera excusa, darémoslle a cada alumno ou cada alumna un debuxo para pintar.

Cando estean a traballar, o profesor ou a profesora daralle ao bombo con moita forza.

Seguramente, todos e todas se asustarán e o ritmo de traballo pararase.

O profesor ou profesora pedirá entón a cada alumno ou alumna que explique que sentiu, que

pensou, que reaccións tivo, etc.

Noutro momento fará o mesmo, pero unha vez realizado un exercicio de relaxación con eles e elas.

Volverá repetir o exercicio, esta vez cando os alumnos e as alumnas estean preparados e preparadas, e comentarase que reaccións tiveron, para que vexan como ante o mesmo estímulo tiveron reaccións distintas.

Recursos

Calquera obxecto co que se poida facer moito ruído.

Duración

Unha sesión de 30 minutos e outra sesión de 10 minutos.

Orientacións

Ante o susto daranse tres tipos de resposta:

- Comportamental: levantarse da cadeira, mover os ollos cara ao lado onde xurdiu o ruído...
- Psicofisiolóxica: palidez de fronte, arroibar, suar...
- Cognitiva: pensamentos que xorden ao oír o ruído...

O profesor ou a profesora guiará ao alumnado para que identifique que tipo de respostas tiveron a través de preguntas, por exemplo: Sentiu alguén unha calor repentina?

DIRIXO O MEU ENFADO

Todos e todas temos as nosas estratexias para dirixir as emocións, pero non sempre conseguimos o obxectivo e perdemos moita enerxía no intento. Coñecer as estratexias que outras persoas utilizan é moi importante para cambiar e mellorar as nosas estratexias ou para ter máis opcións. É importante saber que respostas pódennos axudar ante cada unha das emocións que sentimos.

Obxectivos

- Saber afrontar situacións difíciles.
- Aprender que cada un e cada unha ten as súas estratexias.
- Familiarizarse coas emocións e regularlas.
- Coñecer e utilizar diversas estratexias para regular as emocións.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas sentaranse no chan facendo un círculo. O profesor ou a profesora elixirá unha emoción (por exemplo, o enfado). Os alumnos e as alumnas xa saben diferenciar esta emoción, pero se non fose así, o profesor ou a profesora deberá explicar cales son as características desa emoción, que sentimos cando temos esa emoción, cando o sentimos, etc.

Preguntarémolles: Que facedes cando estades enfadados/enfadadas?, Que facedes para que se vos pase?, etc.

Escribiremos todas as respostas dos alumnos e das alumnas na pizarra. Explicaremos que todas estas respostas son reaccións posibles ante esa emoción, pero que non todas son favorables, polo que se analizarán todas as opcións e elixiranse as máis adecuadas. As respostas seleccionadas escribiranse nun póster. Nese póster escribiremos: Que podo facer cando estou enfadada/enfadado?, e despois, as opcións consensuadas por todos e todas.

Ten que quedar claro que todas as respostas dos alumnos e das alumnas están ben, que estas son respostas posibles. Non imos avaliar as súas respostas porque o que buscamos son respostas posibles. Orientarémolles para que eles e elas se dean conta de que hai opcións máis favorables. Se o obxectivo é que o enfado se pase e estar tranquilas e tranquilos, algunhas respostas non lles axudarán a conseguilo e outras si.

Pódese realizar esta actividade traballando dúas emocións en 3º (enfado e vergoña) e outras dúas en 4º (inquiétude e envexa).

CADA UN/UNHA TEN AS SÚAS ESTRATEXIAS

Regular as emocións non conleva sacar proveito a todas as emocións positivas e evitar as emocións negativas. A regulación implica un paso máis: darse conta da nosa situación afectiva, sentila e vivila, sen enturbar o razoamento.

Obxectivos

- Saber identificar e controlar as propias emocións.
- Saber afrontar as situacións difíciles.
- Coñecer as estratexias para controlar emocións.
- Darse conta de que cada un e unha ten as súas estratexias.
- Coñecer outras.

Metodoloxía

O profesor ou a profesora repartirá tres follas a cada alumno e alumna e explicará a emoción que se vai a traballar. Cada un/unha escribirá que fai para sentirse ben con esa emoción e escribirá unha estratexia en cada folla. Pegaremos todas as follas na pizarra ou na parede, e os alumnos e as alumnas irán lendo dunha en nunha todas as estratexias. Debaterán se cada estratexia é adecuada para acougar a emoción, e se non o é quitarana. Os alumnos e as alumnas sairán dun/dunha en un/unha á pizarra, escollerán dúas estratexias que lles parezan adecuadas para controlar esa emoción (escritas por el ou ela ou polos seus compañeiros/polas súas compañeiras), escribíranas no seu caderno. Por último comentarán as estratexias elixidas.

Recursos

- Post- It
- Lapis
- Caderno

Duración

Unha sesión

Orientacións

O profesor ou a profesora comentará que cada cal ten as súas estratexias e que nalgúns casos o que para unha persoa é adecuado para outra non ten por que selo.

CONTROLO A PREOCUPACIÓN

Ademais das situacións que conleven perigo, a ansiedade pode xurdir en calquera momento e pode durar minutos, horas ou anos no noso interior. Moitas veces aparece ao pensar algo que pode pasarnos no futuro ou ao lembrar algo do pasado.

Como sucede coas outras emocións, canto antes nos deamos conta de que estamos

preocupados/preocupadas, máis efectivamente poderemos afrontalo. Para iso, é importante

identificar que é o que causa esa emoción.

Obxectivos

- Saber identificar e controlar as propias emocións.
- Saber afrontar situacións difíciles.
- Coñecer diversas estratexias para controlar as emocións.

Metodoloxía

Tras comentar que traballaremos a ansiedade, o profesor ou a profesora diralles aos alumnos e ás alumnas que escriban no caderno, da forma máis detallada posible, o que ultimamente lles preocupou ou lles preocupa. Despois, pediralles que lean o escrito e que subliñen as frases relacionadas con recordos, e que borren as que utilizaron para explicar ou detallar o problema. Normalmente adoitan utilizar as seguintes: ademais, entón, seguramente, sempre, pero, nunca, hai tempo, fai...

O seguinte paso é identificar o problema que produce a ansiedade. Unha vez identificado, pensarán e escribirán que lle dirían a un amigo ou a unha amiga que lles conta ese mesmo problema.

Seguramente lle dirán ao seu amigo ou á súa amiga cousas positivas para animarlle, cousas que serán reais.

Isto axudarlles a ter un pensamento máis positivo.

Recursos

- Caderno e folios
- Lapis, bolígrafo

Duración

Unha ou dúas sesións

Orientacións

É aconsellable realizar a actividade en dúas sesións. Así o alumno ou a alumna comprobará que co paso do tempo redúcese a tensión que xera lembrar o problema.

APRENDO A RELAXARME

A práctica diaria da relaxación axuda no control dos impulsos, mellora a concentración e prepara para a aprendizaxe de novos coñecementos. Tomar aire correctamente é fundamental para aprender a relaxarse e para reducir as tensións.

Obxectivos

- Experimentar e valorar a relaxación.

Metodoloxía

Tras a clase de psicomotricidade, faremos exercicios de relaxación. Poñeremos aos alumnos e ás alumnas tombadas boca arriba, e dirémoslles que sintan os latexa do corazón. Farémoslles ver que tras facer exercicio o ritmo do corazón aumenta e daranse conta de que despois se vai reducindo. Cando estean relaxados e relaxadas, dirémoslles que vaian movendo distintas partes do corpo e, finalmente, poñerémoslles música. Dirémoslles que poden facer isto mesmo cando lles dean un susto ou cando estean moi cansos e cansas. Aclararemos que non fai falta que o fagan no chan, poden facelo tamén sentados e sentadas. Animarémoslles a que fagan este exercicio, subliñándolles que é moi útil.

Recursos

Música tranquila.

Duración

Os 10-15 últimos minutos das sesións de psicomotricidade.

Orientacións

Pedirémoslles silencio e que manteñan os ollos pechados. Manteremos distancia entre eles e elas para que non se toquen.

O BONECO MOVIBLE

É aconsellable coñecer diferentes técnicas para afrontar a tensión. É importante aprender a buscar unha saída ás emocións que bloquean, ao medo ou ao nerviosismo, por exemplo.

Obxectivos

- Identificar as emocións que nos danan e atopar unha saída adecuada.
- Afrontar as tensións.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas descalzaranse e permanecerán de pé. Deixarán o corpo, de cintura para arriba, como un boneco de trapo. Os seus brazos

moveranse dun lado outro, e o seu corpo permanecerá relaxado. Cando oian a palabra “Duro”, poñeranse de pé e endurecerán o corpo por completo. Ao oír a palabra “Brando”, volverán converterse nun boneco de trapo. Alternaremos ambas as palabras.

Recursos

Calcetíns, para estar descalzos e descalzas.

Duración

10 minutos.

Orientacións

Unha vez acabado o exercicio, os nenos e as nenas, tombados/tomabadas no chan, tomarán aire de forma relaxada.

VIAXE MÁXICA

Os alumnos e as alumnas terán a oportunidade de soñar e isto axudaralles a tranquilizarse e relaxarse. Se adquiren o costume de relaxarse, a súa concentración aumentará e poderán controlar mellor a súa impulsividade.

Obxectivos

- Dominar as técnicas de relaxación.
- Desenvolver a visualización.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas sentarán ou se tombarán e pecharán os ollos mentres escoitan música agradable. Convidarémolos a facer unha viaxe máxica: levarémolos/levarémolas a un lugar no que serán felices. Unha vez que pasados 5 minutos, dirémoslles que volvan aos poucos desa viaxe. Apagaremos a música e dirémoslles que abran os seus ollos e movan o seu corpo. Contarán onde estiveron e como se sentiron.

Recursos

- Aula de psicomotricidade.
- Música agradable.

Duración

10 ou 15 minutos.

Orientacións

Ademais de explicalo verbalmente, poden expresalo de forma gráfica: facer un debuxo, pintar con pinceis, con plastilina, etc.

O SOBE-BAIXA DA TRIPA

As respiracións abdominais son moi adecuadas para tranquilizar ao alumnado despois de realizar exercicios de movemento. Cando pensamos na respiración estamos concentrados/concentradas niso e o nerviosismo e as tensións perden forza.

Obxectivos

- Dominar diferentes técnicas de relaxación.
- Traballar a concentración.

Metodoloxía

Este exercicio levará a cabo na aula de psicomotricidade. Os alumnos e as alumnas

tombaranse sobre os colchóns. Poñerán unha man sobre a tripa e a outra sobre o colchón. Poñeremos música tranquila e tomaremos e expulsaremos o aire polo nariz.

Poñeremos a nosa atención na tripa e no seu movemento.

Recursos

- Colchóns.
- Roupa cómoda.

Duración

10 minutos.

Orientacións

O exercicio tamén pode realizarse na aula cando os nenos e as nenas estean moi

nerviosos/nerviosas ou cando queiramos conseguir a súa atención. Sentados/sentadas nas cadeiras e coas mans sobre a mesa, dirémoslles que respiren máis tranquilamente.

Outra opción é sentarnos no chan, coas pernas cruzadas, as mans sobre os xeonllos e as costas rectas

PINOCHO

As persoas que dominan as técnicas de relaxación teñen maior capacidade de concentración, de aprender cousas novas, de controlar a impulsividade...

En definitiva,

teñen maior capacidade que as que non as dominan.

Obxectivos

- Aprender a relaxar o corpo.
- Ter control do corpo.

Metodoloxía

O profesor ou a profesora contará o conto de Pinocho, e faralles as seguintes preguntas:

De que material é Pinocho? Como se move? Todos e todas sentiremos como Pinocho, e moverémonos pola aula coma se fósemos bonecos e bonecas de madeira.

Poñeremos unha música relaxante e dirémoslles que Pinocho déitase. Os alumnos

e as alumnas tombaranse boca arriba. Logo, dirémoslles que Pinocho vaise estirando

e estirando, e de súpeto, coma se o soltasen, o corpo reláxase. Estarán tan relaxados e relaxadas que o corpo lles pesará moito (pódese facer variando partes do corpo).

Recursos

O corpo.

Duración

Unha sesión.

Orientacións

É aconsellable facelo varias veces, sobre todo cando os alumnos e as alumnas estean nerviosos/ nerviosas ou enfadados/ enfadadas para que aprendan a relaxarse.

A ALFOMBRA MÁXICA

O corpo pode transmitir diferentes sensacións que son favorables para relaxarnos. O corpo ofrécenos a posibilidade de sentir, transmitir e recibir enerxía. Posibilita dirixir e controlar as situacións.

Obxectivos

- Aprender a relaxarse.

Metodoloxía

Cada alumno e alumna buscará un sitio no que se sinta cómoda ou cómodo para tombarse, e apagaranse as luces de clase. Poñeremos música e dirémoslles que pechen os ollos.

Entón contarémoslles o conto de Aladín. Ao finalizar, os alumnos e as alumnas farán de Aladín, e coa súa alfombra máxica van pasear polo ceo, e van ir a un sitio onde son felices. Aos poucos, diráselles que terán que “volver” a clase. Apagarase a música e aos poucos empezarán a moverse.

En círculo, cada cal comentará onde estivo e como se sentiu.

Recursos

Música relaxante.

Duración

30 minutos.

Orientacións

Despois de comentar a viaxe poderán debuxalo. Este exercicio pode realizarse na aula de psicomotricidade, para que os alumnos e as alumnas se sintan cómodos e cómodas nos colchóns.

SON UN BONECO/UNHA BONECA

Alternando tensión e relaxación imos relaxando as distintas partes do noso corpo. As partes que tiñamos tensas tensámolas aínda máis para despois conseguir a relaxación absoluta. As prácticas de relaxación axudan aos alumnos e ás alumnas no control dos impulsos, así como a facilitar a concentración.

Obxectivos

Experimentar e valorar a relaxación.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas poñeranse de pé e formarán un círculo. O profesor ou a profesora explicarlles o que van facer e para que lles vai ser valioso.

Pediralles que aos poucos vaian tensando todas as partes do seu corpo. O profesor ou a profesora tentará mover os brazos e pernas de cada alumno e alumna e terán que permanecer inmóbiles.

Unha vez tensado o corpo pediralles que aos poucos vaian relaxando cada unha das partes, converténdose en bonecos/bonecas de trapo. Polo tanto o

corpo non ten que ter ningunha tensión. O profesorado comprobará de maneira individual que realizaron a actividade correctamente.

Poden realizar a actividade novamente para que vaian interiorizando a técnica, pero esta vez en parellas; un realiza o actividade de relaxación mentres o outro ou outra se asegura de que o fai correctamente.

Recursos

Unha aula adecuada para realizar a actividade de relaxación.

Duración

Uns 15 minutos.

Orientacións

Esta actividade pódeno realizar sentados/as: é máis adecuado para os alumnos e alumnas máis nerviosos/as, xa que o poden realizar en calquera momento sen que ninguén se decate. É interesante comentarllo para que vexan a súa utilidade.

A MIÑA RESPIRACIÓN

O control da respiración é un elemento fundamental na relaxación. Mediante esta técnica facilitamos a osixenación e o ritmo do corazón. Por tanto, practicar a respiración adecuada habitualmente axúdanos a relaxar tensións.

Obxectivos

- Desenvolver o control da respiración.
- Experimentar e traballar a relaxación.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas tomarán unha postura tranquila e cómoda. Poden estar sentadas e sentados nas súas cadeiras, sentadas e sentados no chan ou tombadas e tombados segundo o tamaño da aula. O silencio é fundamental na realización da actividade.

O profesor ou a profesora pediralles que se dean conta da súa respiración: Dádevos conta de como entra o aire no voso interior e como sae.

Aos poucos pediralles que introduzan o aire polo seu nariz e tranquilamente o expulsen pola boca. Unha vez conseguido isto o profesor ou a profesora comezará a contar para darlle un ritmo adecuado a este proceso.

Os alumnos e as alumnas tomarán aire mentres o profesorado conta "un, dous, tres". Logo manterán a respiración mentres o profesor ou a profesora conta ata catro. E finalmente expulsarán o aire mentres o profesorado conta ata tres.

É conveniente repetir o proceso unas cantas veces durante uns cinco minutos.

Recursos

Unha aula adecuada para realizar a actividade de relaxación

Duración

10 minutos.

Orientacións

É conveniente practicar esta técnica cada vez que estean nerviosas e nerviosos. Desta maneira, utilizarana por si soas e sós cada vez que o necesiten.

RELÁXOME

Hai ruído en todas partes. Fóra (televisión, coches, máquinas, música alta, berros...) e tamén dentro de nós mesmos/nós mesmas (pensamentos, emocións...). Ás veces, os nosos pensamentos asústannos e lévannos dun lugar a outro. Nese momento, é aconsellable parar e tomarse un tempo en silencio. Observarnos enriquecéenos, dános confianza e tranquilidade para sentirnos mellor con nós.

Obxectivos

- Sentir e valorar a relaxación.
- Darse conta da propia respiración.
- Valorar os aspectos positivos da relaxación do corpo e a mente.
- Darse conta do estado da nosa mente e o noso corpo ao relaxarnos.

Metodoloxía

Imos tensar e despois a relaxar o noso corpo. Faremos o mesmo coas diversas partes do corpo: levantar o máximo posible as cellas e despois relaxalas; pechar os ollos con forza e despois relaxalos; apertar dentes e beizos, e despois relaxalos; levar os ombros cara a atrás, unindo as omoplatas, e relaxalas; estirar os dedos e relaxalos; apertar os puños e relaxalos, etc.

Despois, faremos unha respiración consciente. Colocarémonos comodamente (sentadas/sentados, tombadas/tombados...) e seguiremos o ritmo 3-4:

- Imaxínache que tes o nariz no medio do peito. Tomamos aire polo nariz en tres tempos: 1-2-3.
- Gardamos o aire en catro tempos: 1-2-3-4.
- Expulsamos o aire polo nariz en tres tempos, ata baleirar os pulmóns: 1-2-3.
- Gardamos o aire en catro tempos: 1-2-3-4.

Durante cinco minutos seguiremos esta secuencia e se perdedes a conta, volvede empezar.

Cos ollos pechados, escoitaremos os ruídos que hai fóra da aula: voces, paxaros, coches... e a continuación prestaremos atención aos ruídos que hai dentro da aula.

Agora prestaremos atención ao corpo. Seguiremos collendo aire pero sen controlalo.

Escoitaremos os ruídos do corpo: respiración, tragar a saliva...

- Que me di hoxe o corpo?
- Teño dor?
- Como me sinto? Estou triste?
- Que quero/necesito nestes momentos?

Tomarei conciencia de quen son (mozo, moza, Aitor, María...) e onde estou.

Colocarémonos nunha postura cómoda pensaremos por exemplo nos nosos pés, e imaxinaremos que enviamos aire ata alí, ata que notemos que os pés se relaxen. O mesmo faremos coas diferentes partes do corpo.

Para a reflexión grupal o profesorado fará as seguintes preguntas:

- Como vos sentistes?
- Relaxástesvos?
- Que pensamentos tivestes na relaxación?

Podemos utilizar música para realizar o exercicio, aínda que tamén podemos facelo en silencio.

Recursos

- Aula de ximnasia ou psicomotricidade
- Música tranquila

- Chan cómodo (tatami, alfombra, toalla...)
- Cadeiras
- Roupas cómodas

Duración

Unha sesión.

Orientacións

Para realizar esta actividade hai que buscar un ambiente adecuado: unha aula que ofrezca tranquilidade, unha temperatura adecuada, roupa cómoda, música agradable...

As primeiras veces, as sesións de relaxación serán curtas (5-10 minutos), e aos poucos iranse alongando. Pódense facer os diferentes exercicios na mesma sesión ou facelos por partes. O profesorado lembrarlle ao alumnado que hai que inspirar e expirar polo nariz, co que deberán tela limpa.

IMAXINANDO

Cando nos examinamos, sentimos nerviosismo e tensión, e isto limita o recordo e fai que non fagamos tan ben a proba/o exame/a tarefa. A tensión dificultanos lembrar; se reducimos a tensión, teremos a ocasión de acordarnos da información.

Obxectivos

- Aprender a controlar emocións.
- Integrar a visión corporal propia.
- Conseguir situacións relaxantes a través da relaxación.

Metodoloxía

Cos ollos pechados, as alumnas e os alumnos tomarán aire. Durante 5-10 minutos, visualizarán a seguinte situación: veranse a elas mesmas e eles mesmos sentadas e sentados xunto ás compañeiras e aos compañeiros e o profesor ou a profesora repartindo as follas da proba/ do exame/da tarefa. Sentiranse moi relaxadas e relaxados, tomarán aire tranquilamente e terán os músculos relaxados.

Lerán as preguntas e escribirán as respostas. Repasarán as respostas e entregarán ao profesorado a proba, tarefa, exame... que lles saíu ben.

Así, cando os alumnos e as alumnas teñan unha tarefa, proba ou exame poderán utilizar a súa imaxinación.

Diranse que estudaron a materia e que deben estar tranquilas e tranquilos e que farán ben todo.

Para a reflexión grupal o profesor ou a profesora fará unhas preguntas:

- Podes utilizar a visualización para conseguir os obxectivos comentados?
- Como podes utilizar a visualización para controlar a tensión, o nerviosismo...?

Pediremos persoas voluntarias que desexen comentar a súa experiencia e dirémoslles que escriban frases ou palabras que lles animen para que poidan facer esa actividade positivamente.

Recursos

- Un lugar tranquilo
- Papel e lapis

Duración

Unha sesión

Orientacións

Podemos visualizar esa situación cada vez que esteamos nerviosas e nerviosos ante calquera tarefa. Ao escribir a lista, confirmaremos que as frases son positivas, que as imaxes son relaxantes e que as palabras son as apropiadas para aumentar a autoestima.

VISUALIZANDO VIVENCIAS

Coa visualización, desenvolvemos a autoconciencia e dámonos conta das situacións que nos bloquean; é dicir, podemos adecuar esas situacións aos nosos desexos. Só temos que liberar os conflitos que xa coa visualización vencemos.

Obxectivos

- Aprender a controlar emocións.
- Integrar a visión corporal propia.
- Conseguir situacións relaxantes a través da relaxación.

Metodoloxía

Tomaremos aire cos ollos pechados. Lembrarémolles aos alumnos e ás alumnas unha emoción que lles danase: enfado, odio, envexa, vergoña, noxo... e visualizarán todo na súa mente.

Ao cabo duns minutos, visualizarán esa mesma situación pero regulándoa (ríndose co

amigo ou coa amiga, abrazando ao amigo ou a amiga, xogando...).

Pode facerse a actividade doutra maneira: visualizarán un enfado imaxinario que terán cun amigo ou cunha amiga; como os alumnos e as alumnas están a aprender a regular as emocións, farano positivamente ou regulando.

Para a reflexión grupal o profesor ou profesora fará unhas preguntas:

- Como vos sentistes?
- Sentistes a mesma emoción que sentistes anteriormente?
- Podedes sacar algunha conclusión?

Recursos

- Lugar tranquilo
- Música

Duración

30 minutos.

Orientacións

Sempre que nos sintamos tristes, con enfado, con vergoña podemos facer actividades de visualización para sentirnos mellor.

3.3. AUTONOMÍA EMOCIONAL

FAMILIA DE ANIMAIS

- **Obxectivos:** Valorarse a unha mesma e a un mesmo como membro dun grupo. Ter persistencia en superar as dificultades. Ter iniciativa e buscar solucións.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** A mestra ou o mestre prepara papeliños nos que van escritos varias veces os nomes de diferentes animais. Os papeliños repártense entre o alumnado, de xeito que cada persoa teña un. Cando o alumnado sabe o animal que lle corresponde, recorrerán a clase imitando a voz e os xestos do animal ata que todas e todos estean xunto á súa especie.

FORMAS

- **Obxectivos:** Aceptarse a unha mesma e a un mesmo. Valorarse como membro dun grupo. Ter persistencia en superar as dificultades. Expresar calidades e habilidades de unha mesma e dun mesmo. Ter iniciativa. Aprender a buscar solucións. Ser capaz de pedir axuda.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** Todo o alumnado forma un so equipo que debe construír algo en común: letra, número, palabra, animal, figura... Se o número de participantes o permíteo, podemos construír una forma co corpo todas xuntas e todos xuntos. Pódese realizar sobre o chan coas xogadoras e cos xogadores estiradas/estirados. A medida que adquiramos práctica, podemos propoñer a forma con volumes, coas e cos participantes de pé, sentadas ou sentados ou unhas persoas enriba doutras.

A VISITA AO ZOO

- **Obxectivos:** Valorarse como membro dun grupo. Ter persistencia en superar as dificultades e ter iniciativa.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** O xogo consiste en descubrir un animal. Para isto damos a primeira pista, a máis difícil. En orde decrecente en cuanto a complicación, damos ata unha ducia de pistas. Ao alumnado dánselle un punto cando acerta coa primeira característica, nove se descobre o animal na segunda pista e así sucesivamente. Proponse un modelo de maior a menor dificultade: animal con pelo, escamas, pel lisa, mamífero ou ovíparo, carnívoro.. grande, pequeno.... vive en manada, so, comestible ou non....

ABRACADABRA

- **Obxectivos:** Valorarse como membro dun grupo. Ter persistencia en superar dificultades. Ter iniciativa.
- **Materiais:** obxectos diferentes.
- **Desenvolvemento:** Unha das alumnas ou dos alumnos fai de maga/mago. O xogo comeza colocando unha vintena de

pequenos obxectos enriba da mesa. As e os participantes venos durante uns minutos, danse a volta e pronuncias a frase “abracadabra, desaparece”. A alumna que é maga ou o alumno que é mago ten que quitar un dos obxectos. Gaña quen primeiro se dea conta do obxecto que falta.

CARREIRA DAS FOLLAS

- **Obxectivos:** Valorarse como membro dun grupo. Ter persistencia en superar as dificultades, aprender a buscar solucións.
- **Materiais:** Folla.
- **Desenvolvemento:** Primeiro pedimos a cada alumno que busque unha folla sen dicirlle para que será. O xogo consiste en que as súas follas competirán nunha carreira e para que avancen cada un soprará a súa.

O DETALLE CAMBIADO

- **Obxectivos:** Valorarse como membro dun grupo. Ter persistencia nas dificultades. Ter iniciativa.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** Establecemos as xogadoras e os xogadores para que saian. Estas e estes examinan o atuendo das demais persoas. Saen da zona de xogo e as demais persoas cambian ou non un detalle da súa vestimenta. Volven e gaña o xogador ou a xogadora que adiviña máis cambios no tempo estipulado.

QUENTE OU FRÍO

- **Obxectivos:** Valorarse como membro dun grupo. Ter persistencia en superar as dificultades.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** Dividimos ao alumnado en pequenos grupos e escollemos a un/unha representante para cada un deles. A ou o representante convértese na BUSCADORA DO TESOURO ou no BUSCADOR DO TESOURO. Unha das alumnas ou dos alumnos abandona a zona de xogo. Durante a súa ausencia o resto seleccionan un obxecto que debe ser tocado pola persoa ausente. Cando a xogadora ou o xogador volve á zona de xogos, o resto comeza a aplaudir para indicar se está cerca o lonxe do obxecto. Imos cambiando de alumna/alumno.

CORPOS EXPRESIVOS

- **Obxectivos:** Valorarse como membro dun grupo. Ter iniciativa.
- **Materiais:** papeis pequenos.
- **Desenvolvemento:** Escríbense nuns papeliños nomes de animais (macho e femia). Repartimos os papeliños. Durante uns minutos o alumnado debe expresarse sen falar, só co corpo imitando ao animal que lle tocou, e buscar a súa parella. Cando pensan que a atoparon, cóllena do brazo pero sen falar e sen dicir que animal son. Cando todas e todos teñen parella cada persoa di que animal é e vemos se acertaron ou non.

O LAZARILLO

- **Obxectivo:** Lograr unha confianza suficiente para que se poida dar a colaboración

- **Materiais:** panos ou vendas para tapar os ollos.
- **Desenvolvemento:** A metade do grupo ten os ollos vendados. Están agrupadas e agrupados de dous en dous (a persoa invidente e a guía). As guías escollen ás invidentes sen identificalas. Durante uns minutos as guías conducen ás cegas, despois cambian os papeis. Finalmente falaremos dos sentimentos que cada alumna e alumno tivo.

AROS MUSICAIS

- **Obxectivo:** Ter en conta os sentimentos das demais persoas á hora de actuar, recoñecer e responsabilizarse dos propios actos. Establecer normas consensuadas.
- **Materiais:** aros de psicomotricidade e un equipo de música.
- **Desenvolvemento:** As e os participantes agrúpanse por parellas, colocándose cada unha dentro dun aro. Cando soa a música cada parella desprázase pola zona de xogo bailando dentro do seu aro. Cando para a música cada parella tense que xuntar de novo dentro dos dous aros, un enriba do outro. O xogo continúa ata que o maior número de participantes estea dentro dun único aro. É importante que exista coordinación de movementos entre as persoas que estean dentro dun mesmo aro á hora de moverse, non só pola idea de cooperación senón tamén polo dominio do propio corpo.

AS ABELLAS TRABALLADORAS

- **Obxectivo:** Confiar nun mesmo e nunha mesma.
- **Materiais:** Diferentes obxectos.
- **Desenvolvemento:** Un do grupo sae da zona de xogo mentres os outros escollen un obxecto: reloxo, cartolina... ao incorporarse a persoa que saíu, o resto do alumnado imitará o son das abellas "BZZZ". aumentando a intensidade se se aproxima ao obxecto. Cando adiviñe o que é, repetiremos o xogo con outra alumna ou outro alumno.

O SEMÁFORO

- **Obxectivo:** Aprender a controlar os sentimentos e os impulsos.
- **Materiais:** Tres globos pequenos por cada alumna/alumno, vermello, amarelo e verde.
- **Desenvolvemento:** Sentamos nun círculo e entregamos os globos. Comezamos unha charla sobre rabechas, reaccións a enfados, como se senten..., Explicámoslles que o mellor é explicar que é o que necesitamos e por que. Imos propoñer situacións que poidan provocar enfado e preguntamos como reaccionarían. O resto do alumnado emprega os globos para valorar a resposta.
- GLOBO VERMELLO: STOP, se grita o insulta.
- GLOBO AMARELO: PRECAUCIÓN, comeza a enfadarse.
- GLOBO VERDE: ADIANTE, mantén a calma, pensa e intenta razoar.

OS CONTRARIOS

- **Obxectivo:** Coñecer, expresar e controlar os sentimentos propios. Ter en conta os sentimentos das e dos demais á hora de actuar.
- **Materiais:** Dous gorros de papel feitos polo alumnado.

- **Desenvolvemento:** Unha xogadora ou un xogador colle os dous sombreiros e papel e vai ofrecer un a unha xogadora ou a un xogador que escolla. A partir dese momento, a escollida ou o escollido debe efectuar os xestos exactamente contrarios da primeira xogadora ou do primeiro xogador. Se pon o sombreiro, a segunda ou o segundo quítao, se ri, a segunda ou o segundo chora... Se non comete ningún erro, fixo ben a actividade e cambiamos o rol.

A AMIGA DESCOÑECIDA/O AMIGO DESCOÑECIDO

- **Obxectivos:** ser capaz de comprender ás demais persoas . Recoñecer sentimentos e emocións alleos. Comprender os motivos e condutas das e dos demais. Entender que todos e cada un de nós somos diferentes.
- **Materiais:** papel e lapis.
- **Desenvolvemento:** o profesorado asigna a cada nena ou neno unha amiga secreta ou un amigo secreto. Durante un tempo determinado, cada neno ou nena vai estar atenta e atento ás calidades e valores desta amiga secreta e deste amigo secreto. Unha vez terminado o tempo, cada quen escribirá unha carta á súa amiga ou ao seu amigo explicándolle o que lle pareza del. Logo cada un leva a súa carta e lea. Ao día seguinte da lectura, será interesante compartir os sentimentos vividos. As nenas e os nenos que non saben escribir, escribirano a súa maneira e o profesorado transcribirallo,

COLAXE

- **Obxectivos:** Seren capaz de comprender ás e aos demais, recoñecer a pertenza a un grupo. Aprender a dicir que non defendendo os propios dereitos e respectando os alleos. Tomar decisións en grupo e conseguir obxectivos comúns.
- **Materiais:** 4 cartolinas, 1 barra de pegamento, 1 rotulador e 1 revista atrasada.
- **Desenvolvemento:** Divídese o grupo en tres subgrupos do mesmo número de persoas e un cuarto grupo de tres observadoras ou observadores, unha persoa por cada un dos grupos. Mentres as observadoras ou os observadores miran, os grupos teñen un tempo para realizar un colaxe, que represente as estacións do ano, o calquera outra cousa.
Trátase de ver que grupo fixo mellor, e teremos en conta as valoracións das observadoras e dos observadores, para facer a votación. (que equipo traballou tendo en conta a todas as persoas, quen sumou ou restou aos seus equipos, etc.)
Finalmente teremos un debate sobre o acontecido na actividade.

A XARDINEIRA/O XARDINEIRO

- **Obxectivos:** Seren capaz de comprender ás demais persoas. Recoñecer sentimentos e emocións alleos. Respectar as quendas. Recoñecer a pertenza a un grupo.
- **Materiais:** Unha regadeira ou un obxecto que represente unha ferramenta de xardinería.

- **Desenvolvemento:** O alumnado sitúase fronte a fronte a dous metros de distancia, representando árbores dunha avenida. A primeira persoa que fai de xardineira/xardineiro ten que situarse nun extremo da mesma con ollos vendados, e ten que ir na procura da regadeira que estará ao final. Non se poden tocar as árbores. Logo faremos un debate no que preguntaremos como se sentiron, e como sentiron as compañeiras e os compañeiros, se sabían diante de quen estaban, etc.

O NOBELO

- **Obxectivos:** Recoñecer sentimentos e emocións alleas. Respetar as quendas. Recoñecer a pertenza a un grupo. Conseguir obxectivos comúns.
- **Materiais:** Un nobelo de la.
- **Desenvolvemento:** Todas as participantes e todos os participantes se sentan en círculo. O profesorado comeza lanzando un nobelo a alguén sen soltar a punta. Ao tempo que lanza o nobelo di algo positivo que lle guste ou valore da persoa á que o pasa. quen recibe o nobelo, agarra o fío e lánzao a outra persoa, dicindo tamén algo positivo. Ao final faremos unha tea de araña. Despois realizaremos un diálogo sobre como se sentiron, como recibiron as valoracións, e se nos recoñecemos no dito sobre nós.

O CONTO SOBRE AS EMOCIÓN

- **Obxectivos:** Recoñecer sentimentos e emocións alleas. Respetar as quendas. Comprender os motivos e condutas das e dos demais.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** Sentadas e sentados en círculo, a mestra ou o mestre contará un conto. O alumnado debe estar atento porque logo se lles vai facer preguntas sobre o contido do conto relacionadas cos sentimentos. Preguntas tipo: por que estaba contenta Sara?, por que motivo se enfadou Pedro?, por que se puxo triste Sara?

O aniversario de Sara

Érase unha vez dous irmáns, Sara e Pedro, que se querían moito e pasaban todo o día xuntos. Sara tiña tres anos e Pedro, catro. Achegábase o aniversario de Sara e entre todos empezaron a preparar unha gran festa para celebralo. A nai e o pai de Sara e Pedro prepararon invitacións para as/os amiguiñas/amiguiños de Sara. Ían ir moitas nenas e nenos porque Sara era moi simpática e agradable con todo o mundo e tiña moitas amigas e amigos: as e os da súa clase e todas e todos os veciños da súa idade. Todo o mundo axudaba en algo para a festa e Pedro empezaba a estar un pouco canso porque non se falaba doutra cousa durante todo o día e non lle facían moito caso a el. Ademais, esa non era a súa festa.

O día do aniversario de Sara, a súa nai e o seu pai levantáronse cedo para decorar toda a casa. Había un gran cartel que poñía «Moitas felicidades, Sara». Cando chegou a hora de levantarse, os pais de Pedro e Sara foron á habitación de Sara para espertala e felicitala. Sara estaba contentísima, porque ademais levábanlle un gran agasallo envolto nun papel de moitas

cores e cunha gran cinta vermella ao redor. Desenvolveuno con coidado: Era un oso de peluche enorme! Estaba moi alegre e non paraba de dar as grazas á súa nai e ao seu pai por ese agasallo tan bonito. Sara preguntou por Pedro, que se tiña que espertar con todo o ruído, pero non fora a felicitala aínda. Así era, Pedro estaba a escoitalo todo, pero el tamén quería agasallos e non lle apetecía ir darlle a Sara o seu, pero foron a súa nai e o seu pai para espertalo e a dicirlle que debía ir felicitar á súa irmá. Así o fixo, pero Sara, aínda que non dixo nada, deuse conta de que non o facía de corazón como adoitaba facelo. Almorzaron todos xuntos, aínda que Pedro non estaba alegre como adoitaba estar o resto das mañás.

Foron ao colexio, todo o mundo felicitaba a Sara e na súa clase cantáronlle «Aniversarios felices». Despois das clases, á saída do colexio, todas as compañeiras e compañeiros de Sara acompañárona á súa casa. Pouco tempo despois foron chegando todos os seus veciños. Foi unha festa xenial, pero Pedro estaba enfadado porque ninguén lle facía caso. Todo o mundo estaba pendente de Sara, dábanlle moitos agasallos e estaba tan contenta e ocupada con todas as súas amigas e os seus amigos, que non lle facía caso. Estaba tan enfadado que se foi a outra habitación. Pero Sara si que estaba pendente do seu irmán e púxose moi triste de verlle enfadado con ela. Xa non lle importaban os agasallos nin a torta coas velas, nin as cancións nin nada, porque ela quería moito ao seu irmanciño e el estaba enfadado con ela. Entón decidiu ir falar con el. Ao principio, Pedro facía coma se non a escoitase, pero en realidade estaba moi contento de que Sara fose a falar con el. Sara díxolle que non se enfadase que lle daba todo o que lle regalaban con tal de que estivese el contento. Nese momento, Pedro deuse conta do boa que era a súa irmanciña e do que lle quería. El non tiña ningún motivo para enfadarse, era o aniversario da súa irmá e tiñan que estar todos contentos por ela. Así que lle pediu desculpas polo seu comportamento e foron os dous xuntos co resto dos seus amigos para apagar as velas da torta.

ESTA É A MIÑA AMIGA/ESTE É O MEU AMIGO

- **Obxectivos:** Integración nun grupo e valorar o propio eu.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** Cada alumna e alumno presenta á súa compañeira ou ao seu compañeiro ao resto do grupo, deste xeito convertemos algo meu en algo noso facendo grupo.

O alumnado séntase en círculo coas mans unidas. Un ou unha comeza presentado ao compañeiro ou á compañeira dicindo: este é meu amigo/a miña amiga.... e cando di o nome levanta a man da persoa que di ao aire. Hai que procurar que todas as e todos os participantes se sintan integradas/integrados e aceptadas/aceptados dentro do grupo.

COÑECENDO AO MEU COMPAÑEIRO/Á MIÑA COMPAÑEIRA

- **Obxectivos:** Favorecer o coñecemento entre as e os participantes e valorar o propio eu.
- **Materiais:** Un balón.
- **Desenvolvemento:** unha das xogadoras ou un dos xogadores toma o balón e lánzao arriba ao mesmo tempo que di o nome de algún membro da clase, que ten que ir correndo coller o balón. O resto

ten que escapar do balón. Cando colle o balón a alumna ou o alumno nomeada/nomeado todas e todos paran. Nese momento quen ten o balón ten que dicir o nome da persoa que lanzou o balón e ademais dicir unha característica súa.

ÁLBUM DE RECORDOS

- **Obxectivos:** Coñecer ás demais persoas e a unha mesma ou a un mesmo. Ter un concepto propio sobre si e valorar o propio eu. Saber identificar os sentimentos propios.
- **Materiais:** fotografía de pequeno de cada participante, cartolinas e lapis.
- **Desenvolvemento:** Repártense cartolinas dobradas pola metade entre as e os participantes, nunha parte pegarán a foto e noutra escribirán algo sobre elas ou eles (a maior trasnada, o que máis lle gusta, o nome dunha mascota....) Unha vez feitos todos os álbums repartiranse entre as e os participantes e entre todas e todos terán que adiviñar de quen é.

RASGOS EN COMÚN

- **Obxectivos:** Aprender as características que temos en común coas e cos demais. Ter un concepto claro sobre unha mesma e un mesmo. Saber identificar os sentimentos propios. Respetar calidades, sentimentos e capacidades das e dos demais.
- **Materiais:** non se necesitan.
- **Desenvolvemento:** O alumnado sitúase por parellas. Cada parella debe sacar o maior número de similitudes que teñan entre as dúas/os dous, color de pelo, familia, roupa, afeccións...

O REGALO

- **Obxectivos:** Respetar as calidades, sentimentos e capacidades das e dos demais.
- **Materiais:** útiles de escribir.
- **Desenvolvemento:** Nunha ficha de papel debuxan algo bonito para outra persoa do grupo. Non poden poñer o seu nome. Logo repartimos os regalos e comentamos que cousas escribiron para nós e como nos fixeron sentir. Debemos procurar que cada neno e nena teña un regalo.

DI PATACA

- **Obxectivos:** Aprender a expresar mediante xestos as emocións de alegría, tristeza e enfado.
- **Materiais:** Unha cámara de fotos.
- **Desenvolvemento:** Tomamos fotos a todas as alumnas e todos os alumnos expresando diferentes sentimentos, e todas e todos tentan adiviñar que quere expresar coa súa pose.
Unha vez identificado, preguntamos se alguén se sente así, por que? Ao final, facemos tres fotos a toda a clase, unha na que estean tristes, outra na que estean alegres e outra enfadadas e enfadados. Podemos colgar o mural na aula.

A MALETA

Obxectivos: Favorecer o coñecemento das persoas da clase.

Materiais: unha maleta coas cousas favoritas e que representen a cadaquén.

Desenvolvemento: Cada día unha persoa será a protagonista. Traerá a súa maleta e contaralle ao resto o que trae nela e que a representa. Deixar un pouco de tempo para que outras persoas poidan indicar as similitudes cos seus gustos e/ou as diferenzas.

COÑECÉMONOS: A OCA DE MIN

Obxectivos: Favorecer o coñecemento das persoas da clase e autoconhecimento.

Materiais: unha oca con preguntas sobre gustos, intereses, datos persoais,...

Desenvolvemento: Cada día facemos algunha tirada na oca e cada persoa dá a súa resposta, obsérvanse similitudes e diferenzas. Cando se teña xogado varias sesións cadaquén pode tentar definirse usando as respostas dadas ás preguntas da oca.

3.4. COMPETENCIA SOCIAL

AS PALABRAS MÁIS FERMOAS

Traballar co alumnado o saúdo, a despedida, o agradecemento. Aprender a dicir grazas, por favor, síntoo, ..Podemos partir dun conto en formato papel (Editorial Todolibro ten "Gracias", "Por favor", "Lo siento") ou dixital e realizar dramatizacións de situacións diversas.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9KnILLMAko>

<https://www.youtube.com/watch?v=04DtqhpNFBA>

<https://www.youtube.com/watch?v=gr2eDsOOJPQ>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=El3EIQJQlgk>

APRENDER A DICIR "NON" ADECUADAMENTE.

Partindo de contos, reflexionar co alumnado cando convén dicir "non". Dramatizar situacións variadas.



FACER CUMPRIDOS

Para relacionarse convén saber cando facer cumpridos e como agradecerlos sen usar expresións inadecuadas.

Podemos partir dun vídeo e reflexionar <https://www.youtube.com/watch?v=Vti0YhL8VxY> e despois practicar “facendo cumpridos” e “agradecendo cumpridos”.

PEDIR E FACER FAVORES

Para relacionarse convén saber pedir e facer favores. Reflexionaremos a partir dalgunha historia e despois dramatizaremos situacións diversas.

<https://www.youtube.com/watch?v=llHlgTamfa8>
<https://www.youtube.com/watch?v=xcC5fhPxaB8>
<https://www.youtube.com/watch?v=IDSWMwpB9SM>

3.5. COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BENESTAR

PECHANDO OS OLLOS

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.

Obxectivos:

- Tomar conciencia das propias emocións.
- Desenvolver a capacidade de expresar as propias emocións.
- Desenrolar a empatía como habilidade de interacción social.

Metodoloxía: 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 dicirllo. 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 das compañeiras tamén abran os ollos. Non te esquezas da persoa ou feito na que pensaches”. Posteriormente faremos entrega ao alumnado dunhas tarxetas 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 publicárase no blog do centro ou a través das redes sociais (a ser posible, tamén se enviará unha foto da tarxeta).

O alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor fará debuxos que representen a persoa a cal quere agradecer ou recoñecer acompañado da frase que indique e que escribirá o profesorado.

Recursos: Material de escritura e debuxo, música relaxante e tranquila, preferiblemente sen letra, tarxetas.

Duración: Unha sesión. A duración pode variar en función do grupo.

Orientacións: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta: • Creación dun recuncho permanente no centro cos lemas “Panel dos recoñecementos” e “Panel dos agradecementos” para que cada quen poida deixar a súa tarxeta co seu agradecemento ou recoñecemento en calquera momento. Podemos deixar nese panel tarxetas en branco para que se poidan cubrir e así ir completando o recuncho.

ADIVIÑA QUEN

Obxectivos:

-Fomentar a autoestima.

- Fomentar o respecto ás e aos demais.

-Recoñecer as habilidades, capacidades e calidades de cada persoa.

Metodoloxía: Comezamos a proposta explicándolle ao alumnado que van realizar un xogo. É conveniente que estea sentado en círculo ou semicírculo para facilitar o seu desenvolvemento. O xogo consiste en contestar a un cuestionario, de xeito individual, baseado nos seus gustos e afeccións, barallar todos e ir sacando de un en un para tratar de adiviñar de quen se trata. Cada vez que se adiviñe a quen pertence, complétase unha estrela entre toda a clase, escribindo as mellores calidades desa persoa. Unha vez rematada, pegarase nun papel continuo e formaremos o universo da clase con todas as estrelas.

Para o alumnado que non teña desenvolvido o proceso lectoescritor é preciso adaptala cun cuestionario máis sinxelo onde poidan identificarse a través dos seus propios debuxos; despois a dinámica será a mesma. Cadaquén levará a súa estrela para a casa e alí, coa axuda da familia, pescudarán cales son as súas fortalezas. A estrela volverá á clase e, por quendas, mostrarán cada unha. Por último, pegaranas nun papel continuo ou no encerado formando parte do universo da aula.

Recursos: Cuestionarios, estrela, papel continuo, encerado, material de escritura e debuxo.

Duración: Dúas sesións. A duración pode variar en función do grupo.

Orientacións: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta: • Elaboración dunha enciclopedia da clase con todos os cuestionarios, podendo engadir unha foto de cada persoa da clase.

CADA OVELLA COA SÚA PARELLA

Representar a través dun rol play de personaxes brindaranos a posibilidade de poñernos no lugar doutras persoas e entender as situacións polas que pasan, achegándonos ás súas emocións e sentimentos e dándonos pé para o debate.

Obxectivos:

-Favorecer habilidades de interacción social como a resiliencia, empatía, asertividade.

-Fomentar a comunicación expresiva.

-Promover a busca de posibles alternativas de solución.

-Favorecer a resolución de conflitos e a toma de decisións.

Metodoloxía: Distribuiremos as parellas de tarxetas con distintos personaxes que lle repartiremos ao alumnado. Cada tarxeta terá unha parella e cada parella de tarxetas terá descrita por detrás unha situación cotiá. O alumnado terá que atopar a súa parella e ensaiar unha pequena representación da situación descrita. Poderán disfrazarse, caracterizarse... Nas situacións traballaremos a gratitude, a compaixón, a solidariedade, a resiliencia...Trataremos de xerar debate a partir das distintas representacións.

Tarxetas:

- Nai/pai – fillo/filla
 - Nai/pai: Teletraballa, fai as tarefas da casa, axuda ao seu fillo ou á súa filla cos traballos escolares, é amable e coida da familia.
 - Filla/fillo non axuda na casa e só fai os traballos escolares se lle manda a nai ou o pai e son sinxelos de facer.
- Enfermeiro/enfermeira – Enfermo/enferma
 - Enfermeiro/enfermeira: coida a persoa enferma na súa xornada laboral e ás veces queda máis tempo para asegurarse de que estea ben e para darlle a medicación.
 - Enfermo/enferma: non fai caso ás indicacións dos médicos e das médicas.
- Irmán-irmá ◦ Irmán/irmá: Corre en maratóns e aínda que perda segue presentándose a carreiras.
 - Irmán/irmá: Rise do irmán ou da irmá cando perde as carreiras e desanímaa ou desanímaa.
- Membro de ONG – emigrantes
 - Membro de ONG: axuda a emigrantes que chegan a Galicia e non teñen traballo.
 - Inmigrante: xa estivo en diferentes provincias de España traballando pero como non ten papeis ten que mudar cada pouco de localidade.

Co alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor empregaremos as representacións máis sinxelas.

Recursos: Fichas de parellas.

Duración: Dúas sesións. A duración pode variar en función do grupo.

Orientacións: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta: • Gravación do role play.

TEMPO COMPARTIDO

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 ás e 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.

Obxectivos:

-Favorecer a autoestima.

-Fomentar habilidades sociais que nos permitan relacionarnos cos e coas demais.

Metodoloxía: Explicarémolles que imos facer unha especie de “banco de tempo”. Isto é, un espazo onde cada persoa se ofrece para realizar algo que

Ile gusta ou se lle dá ben e así compartir tempo coas e 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 coas súas 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 quebracabezas, ler contos... Tras esta chuvia de ideas pedirémoslles 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, pedirémoslles 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 coas e 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. Entregarémoslle a cada alumno e alumna unha ficha-anuncio para que coas achegas dos compañeiros e das 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.

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 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/mesma aquilo que poida compartir cos seus compañeiros e coas 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 coas túas 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?

Recursos: Anuncio, material de escritura, taboleiro.

Duración: Dúas sesións. A duración pode variar en función do grupo.

Orientacións: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta: • Ampliación a todo o centro ou mesmo a toda a comunidade educativa. Para esta opción, unha vez que se realice 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.

OLIMPO

Potenciar e recoñecer as fortalezas, fomentar estratexias para afrontar as dificultades e manter relacións baseadas no respecto polas e polos demais son habilidades esenciais para o benestar das persoas. Mediante unha actividade plástica e un xogo colaborativo pescudaremos sobre as nosas fortalezas e poñeremos a proba a capacidade de axuda e traballo en equipo.

Obxectivos:

- Fomentar a autoestima.
- Favorecer a cooperación.
- Favorecer a cohesión do grupo clase.

Metodoloxía: Comezaremos poñendo en situación o alumnado lendo o seguinte texto: *Os mitos son relatos baseados na tradición e na lenda, creados para explicar o universo, a orixe do mundo e os fenómenos naturais. Estas historias fabulosas explicaban as accións de deuses, deusas e heroes da antigüidade. As divindades caracterizábanse por diferentes atributos que as identificaban, así, a deusa Atenea, deusa da guerra, da sabedoría e das artes, representábase cun casco, unha lanza, un escudo e unha pel de cabra, e como símbolo tiña a curuxa, simbolizando a sabedoría, e unha oliveira. Apolo, o deus das artes, adiviñación, a medicina, a luz e o sol, representábase cunha lira, un arco e frechas, o sol e un loureiro. Séculos máis tarde atopamos distintos atributos en escudos e brasóns das diferentes familias de cabaleiros, para quen tamén, estes elementos eran un xeito de distinción e identificación. Actualmente xa non empregamos escudos heráldicos nin apelamos á mitoloxía para entender o mundo, pero si empregamos as tatuaxes como medio artístico para identificarnos, expresar os nosos sentimentos e dalgún xeito dar explicación ao mundo, baseado nas nosas crenzas e percepcións.* Unha vez lido o texto propoñerémolles ao alumnado deseñar un escudo ou unha tatuaxe cos seus propios atributos, aqueles que máis as e os representen, elixindo unha árbore, un instrumento musical, unha calidade, un animal e unha cor. Axudarémolles suxerindo calidades no encerado, tales como: bondade, compaixón, cortesía, resistencia, perdón, honradez, honra, humildade, amabilidade, lealdade, paciencia, perseveranza, vontade, valentía, prudencia, sinceridade, temperanza, sabedoría...

Entregarémolles o modelo de escudo e cadaquén deseñará o seu propio. No caso de preferir tatuaxe, non se precisa de modelo. Unha vez rematado o deseño, por quendas, mostrarán ao resto da clase as súas producións. Para continuar desenvolvendo esta proposta suxírese un xogo. Dividiremos a clase en grupos de 5 ou 6 xogadores e xogadoras. Explicarémolles que teñen que cruzar un río para chegar ao Olimpo sen pisar os escudos ou tatuaxes que

están no chan de maneira aleatoria. Botaremos a sortes quen comeza, taparémolle os ollos e terá que cruzar o río coa axuda dos compañeiros e compañeiras seguindo as súas instrucións, para ver quen chega antes á outra beira. Unha vez rematado o xogo reflexionaremos sobre os sentimentos e emocións que experimentaron mentres xogaban.

Esta proposta é adecuada a todos os niveis, aínda que sería conveniente adaptar o texto de introdución ao nivel do alumnado, apoiándose en imaxes de escudos, tatuaxes e deuses e deusas mitolóxicos. O xogo é un recurso que se debe valorar dependendo da cohesión grupal, seguridade e confianza que exista na clase.

Recursos: Escudo, material de escritura e debuxo, tesoiras, anteface, encerado.

Duración: Dúas sesións. A duración pode variar en función do grupo.

Orientacións: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta:

- Elaboración dun escudo ou tatuaxe que represente a toda a clase, resaltando os seus valores.

RECEITA DA FELICIDADE

A felicidade é unha sensación duradeira de benestar que se experimenta cando se alcanzan metas e desexos. Depende de múltiples factores que se poden modificar e polo tanto ensinar. As persoas que son quen de desenvolver habilidades para ser felices son máis proactivas á hora de afrontar o futuro e as dificultades, máis creativas na resolución de conflitos e acadan un maior autoconceito.

Obxectivos:

-Favorecer a toma de conciencia das propias emocións.

-Identificar e expresar o que lle provoca benestar.

Metodoloxía: O alumnado, cos ollos pechados, pensará en todas aquelas cousas ou persoas que lle producen benestar, que lle gustan ou coas que senten ledicia. A continuación, por quendas expoñerán os seus pensamentos e intercambiarán impresións co grupo reflexionando nos puntos en común e nas diferenzas. Repartiremos notas adhesivas de catro cores para escribir ou debuxar as seguintes cuestións:

- Rosa: lugares onde se senten ben, onde lles gustaría estar.
- Amarelo: cousas que lles gusta facer en familia, aspectos que lle gusta da súa familia.
- Laranxa: cousas que lles gusta facer ou o que máis lle gusta do seu grupo de amizades.
- Verde: afeccións, xogos, xoguetes, obxectos, comidas, etc. preferidos de cada quen.

Irán organizando as notas adhesivas na súa receita e ao finalizar cada quen expoñerá ao resto do grupo a súa, as súas necesidades e preferencias para ser feliz.

Para o alumnado cun grao de madurez máis baixo, as cuestións que cómpre reflexar serán só tres:

- Notas adhesiva rosa: lugares onde se sintan ben.
- Notas adhesiva laranxa: persoas coas que se sintan ben.
- Notas adhesiva verde: obxectos ou xoguetes que máis lles gusten.

Poderán representarse con debuxos ou imaxes

Recursos: Notas adhesivas de 4 de cores, material de escritura e debuxo, modelo de receita

Duración: Dúas sesións. A duración pode variar en función do grupo.

Orientacións: Suxírese como actividade de continuidade ou produto final a seguinte proposta: • Creación dunha receita de grupo a través da técnica de bóla de neve:

- 1º Cada quen colle a súa receita elaborada anteriormente.
- 2º Formaremos grupos cooperativos de 4. As persoas secretarias nomeadas en cada grupo irán recollendo os aspectos comúns.

AS NORMAS SON NECESARIAS

A sociedade está regulada por normas que se establecen para o seu correcto funcionamento e é importante concienciar aos nenos e ás nenas dende idades moi temperás de que é preciso cumprilas se queremos vivir nun entorno sen conflitos.

Obxectivos

- Decatarse da importancia das normas.
- Crear normas cos compañeiros e coas compañeiras.

Metodoloxía

Faremos grupos de 5 alumnos/as. Cada grupo deberá inventar un xogo (ou decidir xogar a un xa coñecido). 15 minutos despois, baixaremos ao patio, cada un/unha explicará o xogo inventado e o resto xogarán. Unha vez que se participase en todos os xogos, subirase á aula e farase unha reflexión sobre a organización dos xogos incidindo nas normas, é dicir, falaremos sobre as dificultades, problemas, enfados... que se crean coa falta de normas. Unha vez feita a reflexión, replantearemos a organización do xogo explicando detalladamente as normas. Finalmente, votaremos para elixir un dos xogos e poder xogar de novo.

O CONTO DA FORMIGA E A CHICHARRA

O traballo é unha parte moi importante da nosa vida. O traballo require un esforzo, o esforzo trae cansazo e o cansazo, falta de gañas. Debemos eliminar este sentimento. A persoa traballadora fai o traballo con gañas, con esforzo , pois a satisfacción do traballo ben feito é xa unha recompensa.

Obxectivos

- Demostrar e experimentar que o traballo ben feito paga a pena.
- Decatarse do concepto de esforzo.
- Recoñecer as emocións que produce o traballo ben feito.

Metodoloxía

Contaremos o conto e faremos as seguintes preguntas:

- Gustouvos?
- Que é o que máis vos gustou? Por que?
- Quen vos gustou? Por que?
- Como é a formiga?
- Como é a chicharra?
- Quen che gustaría ser? Por que?
- Como son o pai e a nai?
- Que traballos fan?

Recursos

O conto e as imaxes que inclúe.

Duración

20-30 minutos. Podemos contar o conto varias veces, porque cada vez que o escoitan gústalles máis.

Orientacións

Pódense preparar unhas caretas para representar o conto.

SON TRABALLADOR/TRABALLADORA

Obxectivos

- Darse de conta do lado positivo do traballo.
- Coñecer o concepto de esforzo e as consecuencias do mesmo.

Metodoloxía

Faremos as seguintes preguntas ao alumnado. Que ten de bo un traballador/unha traballadora?

E que ten de bo ser vago/vaga? Vindes con gañas a clase? Que é o que máis vos gusta?

Que cambiarías? Que organizariades para pasalo ben?...

Analizaremos as opcións e as consecuencias do que propoñan. Dirémoslles que pregunten na casa en que traballan as súas nais e os seus pais e se lles gusta facer o que fan.

Na clase comentaremos as respostas que cada un/unha recibiu na casa. Tamén

podemos preguntarles en quen lles gustaría traballar e dicirlles que fagan un debuxo sobre

iso, para colocalo despois na clase.

Ademais, terán que preguntar na casa sobre algún dito ou refrán sobre a vagancia e o ser traballador/traballadora.

Recursos

- Contos.
- Papel.
- Lapis e pinturas.

GÚSTAME AXUDAR E QUE ME AXUDEN

As persoas somos seres sociais que vivimos con outras persoas coas que interactuamos tódolos días en moitas situacións. É común en calquera circunstancia precisar axuda das e dos demais importante que os nenos e as nenas vexan como algo natural precisar axuda nalgún momento e polo tanto axudar a outros e outras cando o necesiten.

Obxectivos

- Crear o hábito de axudar e ser axudado o axudada.

Metodoloxía

Os alumnos e as alumnas farán un círculo. O profesor ou profesora pediralles axuda, porque

ten un conto para ler pero non o entende. E necesita a súa axuda para dar sentido ao

conto. Utilizaremos calquera conto e empezaremos a dicir cousas sen sentido. Que é o que non ten sentido no conto? Que quere dicir? Como mudariades o conto?...

De esta maneira poderemos inventar un novo conto entre todos e todas. O mestre ou a mestra daralles as grazas aos alumnos e alumnas por axudarlle.

Noutra sesión comentaremos en que cousas necesita cada persoa axuda, a quen lle piden axuda e como a piden...

Nunha terceira sesión plantexaremoslles diferentes situacións e deberán pensar si necesitan axuda ou non para afrontalas. Ás veces poden facelo sos e soas, e aínda así piden axuda. Por quen? Que é mellor?

Por exemplo: que farías nas seguintes situacións?

- Túa nai / teu pai non ven recollerte.
- Non sabes facer algunha ficha.
- O profesor ou profesora pídeche ir buscar a chave.
- O teu amigo ou amiga cae no parque.
- Na clase sáeches algo mal.
- Teste que vestir antes de ir a clase.
- A alguén de clase cáenlle os libros polas escaleiras.

Analizaranse as situacións e subliñaranse as opcións axeitadas. Reflexionaremos sobre como se senten pedindo e ofrecendo axuda.

Outra opción pode ser expoñer diferentes situacións nun papel e que elas e eles pinten de verde o que saben facer sos e soas, e en vermello o que necesitan facer con axuda.

Recursos

- Papel.
- Pinturas.
- Conto.

GUSTARÍAME ACADALO

Obxectivos

- Crear obxectivos persoais.
- Ser valente para conseguir cousas novas.
- Crear confianza nelas/es mesmas/os e nas súas capacidades.
- Aprender a seguir adiante aínda que se sintan frustradas/os.

Metodoloxía

O primeiro paso é explicarlles que é un OBXECTIVO; para isto, contarémoslle o que teñen que adestrar as/os deportistas para as olimpíadas, e os obxectivos que se marcan.

Preguntarémoslles que lles gustaría conseguir ou mellorar. Debuxarán ese soño dentro dunha nube e escribirán o seu soño con axuda do profesorado.

Por último, colgaremos o "ceo dos soños" na clase e, dentro del, colgaremos as nubes de cada alumna/alumno.

Analizaremos que debe facer cada quen para conseguir o seu soño. Cando o alcancen, levarán para a casa a nube e gañarán un premio (falaremos coa familia para garantir o premio). Para lograr o soño é importante saber que pasos seguir:

1. Ter claro que queremos lograr (analizar a posibilidade de logro).
2. Ver que se debe facer para lograrlo(preguntar ás nais, pais, profesorado, adestrar moito,...)
3. Dar o primeiro paso (é posible que teñamos que falar coa familia).
4. Pensar que facer se houbera dificultades (pedir axuda, chorar, deixar de lado o obxectivo...)

Daremos exemplos para que comprendan estes pasos:

Ex.1

A Eneko gustaríalle aprender a nadar. Algúns compañeiros/compañeiras van facer un cursiño o próximo mes . Eneko pídelles á súa familia que o anoten. Os primeiros díasponse moi nervioso e chora. Que debe facer Eneko? Que fariades vós?

Ex.2

Marta quer aprender a atalos cordóns. Pídelles axuda ao seu amigo, pero éste non sabe como ensinarlle. A quen lle vai pedir axuda e cando vai practicar? Se non aprende á primeira, que vai facer Marta?

Recursos

- Nubes de cartolina.
- Tesoiras.
- Pinturas.
- Lapis.

A CLASE AGRADABLE

Obxectivos

- Crear obxectivos grupais.
- Ter confianza nun mesmo/nunha mesma.
- Caer na conta das vantaxes de empregar frases de cortesía.
- Enriquecer as relacións sociais.

Metodoloxía

Acordaremos un obxectivo en grupo (Pode ser algún diferente ao exposto). Pero o obxectivo xeral será ser máis agradables. Para isto deberemos empregar frases de cortesía: por favor, grazas, desculpas...Iremos facer o exercicio da "VACA AGRADABLE". Colleremos unha vaca de trapo e, sentadas/os en roda, lanzarémolle a vaca á persoa que queiramos, e pedirémolle algo dicindo "por favor"; cada a outra persoa faga o que lle pediramos, darémolle as grazas. As nenas e os nenos teñen a opción de levar a vaca para a casa, e alí utilizarán as frases de cortesía coa familia. Nas rutinas diarias de aula, fomentaremos ese hábito e analizaremos como debemos pedir as cousas. Expresarán como se senten cando lles piden as cousas dunha ou doutra maneira, como lles gusta máis?...

Para medir o obxectivo, poremos unha lúa negra na clase, e cada vez que empreguen frases de cortesía pegaranlle papeis brancos. Cada a lúa vire branca, faremos unha merendola para celebralo. A continuación contarémolles unha historia sobre a lúa:

CONTO "A LÚA ARISCA"

Había unha Lúa arisca. Era moi desagradable cos planetas que vivían no espazo e sempre berraban entre si.

Dicíalle ao Sol:

-Teimudo, non te poñas ao meu carón que me queimas.

Dicíalle ás estrelas:

-Liscade de aquí, eu son o rei do ceo.

Ninguén quería ser seu amigo. Sempre estaba soa. Unha vez caeu na conta de que estaba a perder brancura e que estaba a virar negra. Sentiu medo e foi en busca do mago Merlín, que vivía na Terra para preguntarlle que lle estaba a pasar.

-Estou preocupada, non sei que me pasa, estou virando negra e non van verme pola noite. Que vou facer?

-Estache a pasar por ser moi desagradable, nin a noite quer estar ao teu carón! Estás soa, non tes amigas nin amigos...terás que pensar algo.

-Axúdame, por favor, que podo facer?

-Así que sexas máis agradable vas ir virando branca. Vas tratar ao resto con respecto, e comezarás a empregar palabras de cortesía (por favor, grazas,...)

Dende entón a actitude da Lúa mudou moito, pero aínda así lle custaba moito tratar ao resto con respecto. Merlín pediulle axuda ás nenas e aos nenos da Terra, e entre todas e todos ensináronlle á Lúa a ser máis agradable. Á fin, logrou converterse en branca e rematou levándose ben coa Noite. Cada noite, sentíase feliz e orgullosa.

Recursos

-Unha mascota de trapo.

-Cartolina negra para facer a lúa.

-Papeis brancos para o colaxe.

-Cola.

-Tesoiras.

-O alumnado traerá algo para a merendola.

-Conto.

SOÑAR EN GRUPO

Obxectivos

-Caer na conta da importancia dos soños.

-Compartir co grupo os propios soños.

Metodoloxía

Despois de dicirlle ao alumnado que peche os ollos e se relaxe, o profesorado pediralles que visualicen a súa clase especial(como estaría decorada, como poderían ser as súas relacións, cal podería ser a actitude da mestra ou mestre,...); para isto, empregaremos unha música relaxante. Logo de cinco minutos, o alumnado comentaralle ao resto o que visualizou e poderá expresalo mediante un debuxo.

Recursos

-Papeis e pinturas.

-Música relaxante.

GÚSTAME SOÑAR

Obxectivos

-Caer na conta da importancia dos soños.

-Compartir co grupo os soños persoais.

Metodoloxía

Pedirémolle ao alumnado que pechen os ollos e visualicen (con axuda de música relaxante) como vai sela súa vida en vindeiros anos, con quen van vivir, quen serán as súas amigas e amigos, que farán no seu tempo libre, en que van traballar, se van continuar cos estudos,...

Finalmente, sentarán en dúas filas arredor dunha mesa longa. Desta maneira , unha persoa contaralle á que ten enfronte unha parte do seu soño, e a outra contaralle como pode axudalo para conseguilo. Logo, intercambiarán os roles. Cando a mestra/o mestre faga un sinal, moverán a cadeira cara a esquerda, cambiando así de parella. Continuaremos desta maneira ata que se formen algunhas parellas novas.

Recursos

-Mesa e cadeiras.

-Música relaxante.

COMO O IMOS FACER?COMO O PODEMOS FACER?

Dende o momento en que a nena ou neno nace é membro dun grupo social. Ese grupo pode ser pequeno ou grande pero terá polo menos dous aspectos: familia e escola. As persoas que rodean á nena e ao neno teñen unha gran influencia sobre eles, pero tamén sobre as súas actitudes, desexos ,soños, é dicir, en como a nena/o neno afronta a vida. Debemos ter dereito a soñar e a conseguir ese soño.

Obxectivos

-Comezar a realizar pequenas reflexións.

-Saber diferenciar o que nos fai sentir ben.

-Ter a valentía de facer cousas novas.

-Enriquecelas relacións.

Traballar en equipo.

Metodoloxía

O exercicio ten dúas partes ben diferenciadas:

Recursos

-Papel.

-Pegatinas.

-Pinturas .

-Premio.

-Tesoiras.

-Cola.

-Cartolina.

Duración

Para facer a reflexión co alumnado de tres anos, escolleremos catro momentos ou días diferentes, xa que pode resultar canso para eles. Co alumnado de catro anos, podemos facelo en dous momentos ou días. Unha vez elixido o obxectivo, a duración da actividade será dunha semana.

Orientacións

-En certos momentos é posible elixir obxectivos individuais, pero estes son os máis difíciles de medir. E pensar nun soño que sexa alcanzable, é aínda máis difícil, polo que sería conveniente deixar os obxectivos individuais para máis adiante.

-Para o alumnado é moi importante ter a sensación de “logro”. de maneira positiva, pero no caso de que o obxectivo di “non pegar”, non soubemos como poñelo, e por iso rexístrase de maneira negativa.

-Se o obxectivo elixido é “non pegar”, estaría ben facer unha reflexión e no canto de pegar buscar outras formas de actuar.

-Intentaremos poñer tódolos obxectivos