



# Benestar emocional

*Proposta de Intervención*





## 1. QUE É O BENESTAR EMOCIONAL?

O benestar emocional é un concepto amplo que ten que ver, non só coa experiencia subxectiva de sentirse ben, en harmonía e con tranquilidade, senón tamén coa experiencia persoal de satisfacción por ser quen de afrontar dificultades e superar de xeito positivo ou adaptativo as contrariedades que se presentan na vida cotiá.

Segundo a OMS, no seu plan de acción integral sobre saúde mental, para o período 2013-2020, a saúde ou o benestar emocional é un “estado de ánimo no cal a persoa dase conta das súas propias aptitudes, pode afrontar as presións normais da vida, pode traballar de xeito máis produtivo e pode facer unha contribución á comunidade”.

O coidado do benestar emocional é o acompañamento que desde a escola debe realizarse para favorecer:

1. **A resiliencia;** reforzando os procesos que integran a capacidade para afrontar as adversidades, saír fortalecido e construír sobre elas, adaptándose positivamente.
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 interpersonal...



- 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 tropeizando. Permítenos 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 desenvolvemento de capacidade de análise crítico das situacións que levan a un estado de malestar emocional. Moitas as situacións que levan a falta de benestar emocional prodúcense por problemas estruturais da sociedade (falta de recursos, paro, falta recursos para asumir as tarefas de cuidados,...). Propiciar a reflexión conxunta e animar a participación na comunidade vira a centralidade do problema. Pasa a un asunto persoal, na que o individuo ten que abordalo co posible sentimento de culpabilización, a un asunto colectivo, no que construímos en común coa potencialidade que iso ten para a persoa



O benestar emocional do alumnado pódese ver influenciado polas diferentes contornas vulnerables socioeconómicamente, as relacións familiares ou as dinámicas disfuncionais que poden presentar “adultos referentes” no desenvolvemento deste alumnado. Debemos xerar iniciativas que axudan a nenas e nenos, mozos e familias en situación de sufrimento psicolóxico ou risco de padecelo. Débese atender a toda a comunidade educativa desde a proximidade da súa contorna (familia, escola, entidades sociais...).

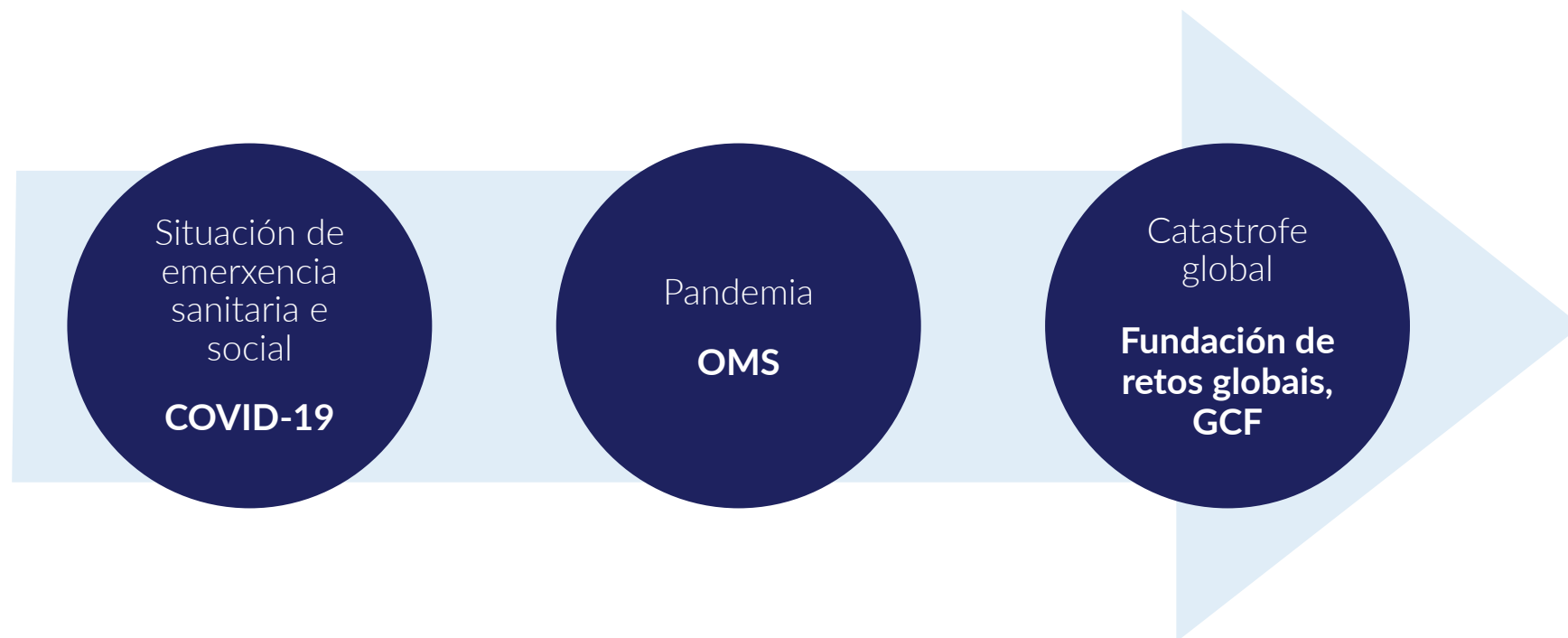
O modelo sociocomunitario entende o malestar e o sufrimento dun xeito distinto ao concepto clásico da enfermidade e é, polo tanto, unha perspectiva e unha maneira diferente de abordar estes, nas que se trata de dar conta desoutros problemas con repercusións na saúde onde o prioritario é traballar en e para a comunidade. Polo tanto o coidado integral do benestar emocional non só se debe abordar desde a escola. E, por iso tal vez o benestar (e o malestar) debéramos cavilalo a partir da escola como vida. A escola como lugar no que a través do saber e das relacións especiais que nela acontecen (entre profesorado, alumnado e familias, entre rapaces e rapazas, entre idades distintas ou procedencias diferentes) se está desenvolvendo iso que chamamos vivir. A escola non é soamente un lugar de oportunidade para os estudos. Para moitos alumnos e alumnas é tamén un dos poucos lugares onde se representa a igualdade, onde hai unha equiparación nunha sociedade atravesada por profundas desigualdades. E para todos e todas, é o lugar de encontro coa alteridade, con ese outro ou outra diferente a nós onde ensaiar a tolerancia, o acordo ou a resolución dos conflitos. Soamente deste xeito podemos transcender a escola como edificio ou aula e incorporar todos aqueles elementos situados no aparentemente informal (o traxecto de ida e de volta desde a casa, os encontros nos corredores, as conversas antes da chegada do profesorado, as discusións, os xogos, os grupos máis afíns e aqueloutros cos que custa relacionarse) pero que son decisivos no transcorrer vital e na identidade.

Con esta proposta preténdese acompañar á comunidade educativa para que poida ser quen de decidir que e como afrontar este reto colectivo do coidado emocional desde a transformación da convivencia, a aprendizaxe e a compensación socioemocional a través de redes de apoio para fomentar a participación e a corresponsabilidade nesta tarefa.



## 2. O BENESTAR EMOCIONAL NUN CONTEXTO DE CATÁSTROFE GLOBAL

O colexio oficial de psicoloxía de Galicia na súa publicación: [PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA A POST-EMERXENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL E PRIMARIA](#) especifica as características desta situación e as súas consecuencias na poboación xeral.





## CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

Duración é **máis longa** con incerteza respecto ao pico.

**Estrés acumulativo** porque a situación dura semanas, meses.

A **ameaza** é **invisible**, o virus non se ve a simple vista.

Toda a comunidade está **exposta**.

O **confinamento** modifica as dinámicas de relación entre as persoas e as familias.

Os **dós** polas perdas non os podemos vivir como habitualmente fariamos.

Os recursos de **apoio social** están **debilitados** ou modificados



Aumenta o risco de sufrir, impacta na saúde e xera maior vulnerabilidade ao estrés



Maior risco de aparición de trastorno por estrés postraumático ou doutro tipo de sintomatoloxía asociada



Alteracións na conduta, e manifestación de malestares

### 3. INTERVENCIÓN

Para desenvolver o acompañamento ao benestar emocional nos centros educativos propónse unha intervención por fases. As actuacións están orientadas a enfocar as características específicas de cada unha destas fases.

**Primeira fase:** detección e acompañamento. Temporalización: inicio inmediato e duración en tanto persista a súa necesidade.

**Segunda fase:** fortalecemento da resiliencia e da competencia emocional na comunidade educativa. Temporalización: inicio Abril 2021 e duración en tanto persista a súa necesidade.

**Terceira fase:** Consolidación. Planificación e organización do curso 2021-22, dotación de recursos didácticos. Temporalización: presentación de iniciativas en maio/xuño 2021 para o desenvolvemento a partir do curso 21/22.





# **Fase 1**

## *Detección e acompañamento*



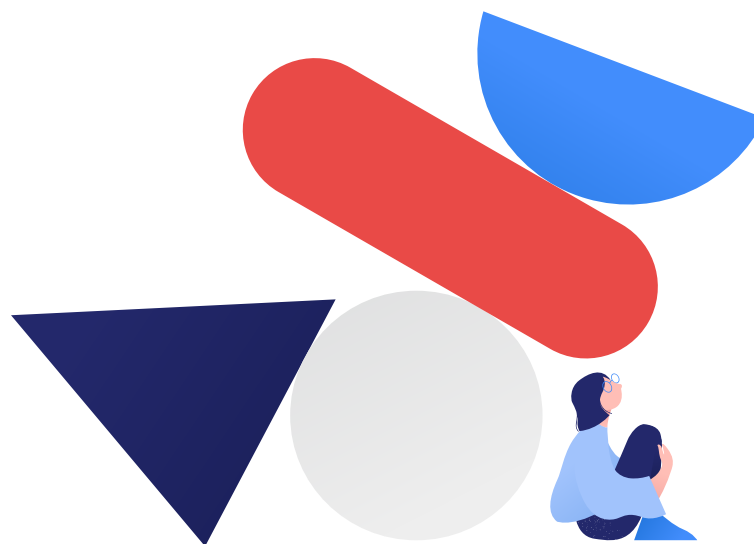
**Obxectivo principal:** detectar situacións de malestar, ansiedad, sufrimento... no conxunto da comunidade educativa e dotar de recursos para o acompañamento e intervención na comunidade educativa.



**Temporalización:** inicio inmediato e duración en tanto persista a súa necesidade.



**Accións:** Profesorado: acompañamento e apoio a través de redes de apoio entre equipos directivos e docentes, creando espazos e tempos virtuais para compartir emocións e propostas.



Como punto de partida da reflexión conxunta propónse o seguinte decálogo, onde se recollen como mostra algunhas das principais circunstancias que puideron e poden acontecer durante calquera situación excepcional vivida.

Nesta situación excepcional...	
	1. Como nos sentimos e que aprendemos?
	2. O clima de convivencia positiva creado previamente no centro resultou útil?
	3. O traballo previo realizado para o desenvolvemento das competencias para convivir resultou de proveito?
	4. As experiencias previas en relación ás situacións que alteran a convivencia e a resolución de conflitos resultaron útiles?
	5. Como analizamos e valoramos a relación familia-escola?
	6. Serviron como apoio e axuda a coordinación e colaboración entre os diferentes membros da comunidade educativa?
	7. Serviron como apoio e axuda as canles de coordinación e colaboración co contorno?
	8. Como analizamos o noso labor docente?
	9. Como analizamos o acceso do alumnado ao currículo e a metodoloxía empregada polo profesorado?
	10. Como optimizamos os recursos, os espazos e os tempos?

Táboa 1: Decálogo preguntas para pensar conxuntamente e transformar

## *Pistas para reflexionar e transformar*

# O benestar

Como humanidade, como colectivo, como comunidade educativa compartimos, nestes tempos, unha experiencia excepcional e complexa. As nosas vivencias, situacións, dificultades, emocións e respostas foron e son seguramente similares pero á vez singulares, de cada un e de cada unha. Esta é unha boa oportunidade para escoitarnos e deixarnos sorprender.

Pensar xuntos e xuntas pode axudarnos a comprender mellor, a expresar os malestares que sentimos e as aprendizaxes que fixemos para adaptarnos. Inventar, construír e organizar respostas novas e diferentes para a volta é o gran reto diante dunha situación incerta.

O coidado do benestar emocional non supón negar ou facer que desaparezan os malestares propios da vida, da aprendizaxe, das situacións adversas ou do sufrimento. Tampouco supón organizar unha escola onde todo sexa “felicidade” ou na que todo estea baixo control e perfectamente organizado e sen conflitos... sería enganoso e poñeríanos nunha situación de vulnerabilidade.

O coidado do benestar emocional supón aceptar a escola como lugar e tarefa, non o sabemos todo e necesitamos aprender a: observar, escoitar, esperar, expresar e lexitimar o que sentimos, compartilo para comprendelo e responsabilizarnos. Convivir deste xeito coas nosas emocións fortalécenos e axúdanos a medrar xuntos favorecendo a autonomía e a solidariedade.

O vínculo social na escola é a ferramenta principal para o coidado do benestar emocional pero tamén o son a nosa mirada e criterio fronte a incerteza e o risco se queremos soste-la esperanza diante das adversidades.

Temos a oportunidade de exercer a nosa responsabilidade sentindo e pensando de xeito global para dar unha resposta singular, sociocomunitaria e transformadora na escola.

COMO NOS SENTIMOS E QUE APRENDEMOS?	
PISTAS PARA REFLEXIONAR	PISTAS PARA TRANSFORMAR (escenarios)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Como convivimos cos malestares sentidos a nivel persoal, do alumnado e das familias? Fortalecéronnos dalgún xeito?</li> <li>• Que experiencias positivas e negativas tivemos sobre o acompañamento emocional entre os membros da nosa comunidade educativa?</li> <li>• Que tipo de apoios, recursos e/ou formación precisamos a este nivel?</li> </ul>	<p><b>Anticipándonos aos diferentes escenarios: presencial, semipresencial e virtual...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traballando os seguintes aspectos da competencia emocional:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Conciencia emocional: como nos sentimos?</li> <li><input type="checkbox"/> Regulación emocional: que facemos coa emoción para que sexa adaptativa?</li> <li><input type="checkbox"/> Autonomía persoal: somos quen de...?</li> <li><input type="checkbox"/> Competencia social: como nos relacionamos cos demais?</li> <li><input type="checkbox"/> Competencias para a vida e o benestar: Como afrontamos os desafíos diarios e as situacións excepcionais?</li> </ul> </li> <li>• Organizando tempos e espazos, no funcionamento do centro, para escoitar a toda a comunidade educativa:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Facilitando a expresión de emocións para lexitimalas e aprender a regulalas.</li> <li><input type="checkbox"/> Acompañando na comprensión das situacións que xeran malestar.</li> <li><input type="checkbox"/> Impulsando a cooperación e participación para transformar desde a responsabilidade.</li> </ul> </li> <li>• Construindo redes afectivas (entre profesorado, alumnado, familias...) para o acollemento e o apoio do benestar emocional, especialmente cos colectivos máis vulnerables. E organizar un procedemento de acompañamento adaptado a calquera escenario. Información máis ampliada no bloque de redes de apoio.</li> <li>• Reorganizando as dinámicas de traballo tendo en conta os diferentes escenarios:               <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coordinarse e delimitar funcións e responsabilidades.</li> <li><input type="checkbox"/> Flexibilizar e delimitar o teletraballo, as tarefas para a casa e as avaliacións de xeito coordinado.</li> </ul> </li> <li>• Establecendo rutinas, referencias espazo-temporais e estratexias para organizar a vida diaria e as tarefas, anticipando os cambios e practicando para os diferentes escenarios.</li> <li>• Identificando indicios de: malestares e risco emocional, illamento e posible acoso ou ciberacoso escolar e propoñer medidas de acompañamento, coidado e participación.</li> <li>• Reforzando a autonomía na expresión e vivencia emocional e nos recursos propios para resolver conflitos e situacións adversas nos diferentes membros da Comunidade Educativa.</li> </ul>

## Redes de apoio

A existencia de redes de apoio e acompañamento, tanto formais como informais, protexen socialmente á persoa e diminúen a súa situación de vulnerabilidade. Unha rede está conformada por persoas e as relacións que se establecen entre eles, canto máis forte sexa o vínculo desas relacións, máis forte será a rede.

O papel que van desempeñar as redes na procura de apoio e axuda vai depender da:

- frecuencia con que se active a rede: cantas máis veces se active a rede, máis forte será
- intensidade do vínculo que se estableza e de como é percibido por parte das persoas
- direccionalidade: nas redes a axuda é bidireccional e esa reciprocidade contribúe á súa permanencia.

Cando as redes de apoio funcionan e acadan esa estabilidade convértense en recursos naturais de axuda na atención a persoas en situación de vulnerabilidade por causas diferentes. O apoio que ofrecen as redes pode ser socioemocional, instrumental ou material.

Estas redes de apoio e acompañamento deben ser contempladas como medidas sostibles que se manterán ao longo do curso escolar, facendo maior fincapé nos momentos de excepcionalidade nos que a continuación da interacción é importante pois contribúe ao benestar da persoa.

O estado emocional das persoas determina a súa capacidade para recibir e comprender información, para organizarse e mesmo para implicarse profesionalmente 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 que as axude no seu proceso de reconstrución persoal tras a pandemia, pero é igualmente importante tecer redes interdisciplinares que abran o centro ás familias, aos servizos sociais e sanitarios, á rede comunitaria (ONGs, protección civil, policía...), e ao entramado empresarial da súa contorna para traballar de xeito conxunto e nunha dobre dirección polo benestar emocional e a transformación desa comunidade.

Unha rede está formada por nodos interrelacionados que permiten garantir a súa estabilidade. Os centros educativos son en si mesmos unha rede estruturada que está conformada por persoas e os vínculos que as unen. Eses vínculos son intanxibles e invisibles, pero reforzan a seguridade, a estabilidade e a funcionalidade da rede, polo que deben ser percibidos e sentidos polas persoas que a conforman. O apoio e a axuda mutua son dous elementos clave das redes que as poñen en valor e garanten a súa permanencia no tempo. E así, unha rede estable e segura permitirá ás persoas e colectivos que a conforman enfrontarse a situacións problemáticas con maiores garantías de éxito.

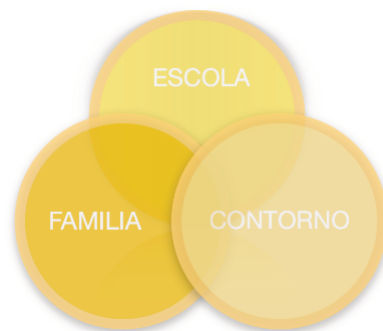
Neste senso, cómpre visibilizar e revitalizar as redes xa existentes nos centros, así como crear outras novas e convertelas en redes de apoio nas que se aproveiten as fortalezas dos seus membros para a mellora da calidade do funcionamento destes e da calidade do servizo que presten. Debemos tecer redes tanto entre os distintos membros da comunidade educativa como con outras entidades da contorna.

## Redes de apoio

A existencia de redes de apoio e acompañamento, tanto formais como informais, protexen socialmente á persoa e diminúen a súa situación de vulnerabilidade. Unha rede está conformada por persoas e as relacións que se establecen entre elas; canto máis forte sexa o vínculo desas relacións, máis forte será a rede.

O papel que van desempeñar as redes na procura de apoio e axuda vai depender da:

- frecuencia con que se active a rede: cantas máis veces se active a rede, máis forte será
- intensidade do vínculo que se estableza e de como é percibido por parte das persoas



### COMO ANALIZAMOS E VALORAMOS A RELACIÓN FAMILIA-ESCOLA?

A escola forma parte da vida cotiá de todas as familias. Por iso, temos que poñer en valor a importancia do recoñecemento mutuo das funcións educativas desempeñadas por ambas, familia e escola. Para iso é clave establecer unha relación familia-centro baseada nos principios de respecto, corresponsabilidade e cooperación na tarefa de educar.

Por outro lado e, como indica (Martín, 2011, pp. 86-87), a escola e as entidades profesionais poden desempeñar un papel fundamental en contribuír á participación das familias para que poidan manterse redes de amigas e apoio entre as familias da comunidade educativa e local. Neste senso e, sobre todo, ante situacións de excepcionalidade, a cooperación entre as familias é fundamental para o aproveitamento dos recursos e das súas potencialidades.

## SERVIRON COMO APOIO E AXUDA A COORDINACIÓN E COLABORACIÓN ENTRE OS DIFERENTES MEMBROS DA COMUNIDADE EDUCATIVA?

**Redes de apoio para o profesorado:** Numerosos estudos internacionais promovidos pola OCDE sinalan ás persoas docentes e ao seu desempeño na aula como o compoñente do sistema educativo que maior influencia exerce na aprendizaxe dos e das estudantes. Polo tanto, establecer modelos de acompañamento que sirvan de apoio efectivo ao desenvolvemento profesional e actualización das competencias profesionais docentes poden supoñer un valor engadido e fundamental para a mellora da resposta educativa e da calidade do ensino. Neste sentido, cómpre buscar fórmulas de apoio para a xestión óptima dos recursos humanos que, baseándose no fortalecemento dos vínculos afectivos, redunden na mellora da calidade educativa e no benestar de docentes e discentes, así como das súas familias.

**Redes de apoio para o alumnado:** É necesario tecer redes de apoio e acompañamento entre o alumnado do centro que faciliten a creación de vínculos e o desenvolvemento dun sentimento de pertenza e seguridade que lle axude no seu proceso de aprendizaxe e de construción persoal. Cando funcionan e acadan unha estabilidade, convértense en recursos naturais de axuda.

Os centros de ensino son contornas dun valor incalculable para crear esas redes e axudar a adquirir aprendizaxes sociais pois a escola conforma un microsistema onde o alumnado, ao ter máis oportunidades de interacción, aprende, experimenta e avanza nas relacións persoais e establece unha forma de ser en relación ao grupo.

A participación activa entre iguais é unha das claves para a mellora do benestar e da convivencia nos centros, tanto pola asunción de responsabilidades no coidado e atención aos seus iguais, como pola transformación do alumnado en actores prosociais que sexan quen de afrontar, calquera situación de desigualdade individual ou colectiva.

**Redes de apoio para o persoal non docente:** Tras unha situación de excepcionalidade faise máis necesario que nunca procurar e propiciar unha responsabilidade compartida no coidado da saúde e do benestar que vai supoñer a implicación de toda a comunidade educativa nesta tarefa, asumindo e recoñecendo o labor que cada quen vai ter que desempeñar.

As funcións que desenvolve o persoal non docente son fundamentais para contribuír ao coidado do benestar dos membros da comunidade educativa, por iso, segundo di Jose Antonio Marina “o axente educativo principal é o centro educativo enteiro”, debemos traballar co persoal non docente como parte da comunidade educativa, escoitando as súas propostas e necesidades e facendo a este persoal partícipe da toma de decisións referidas ao seu ámbito de actuación, o que repercutirá no afianzamento do seu sentimento de pertenza e compromiso coa acción educativa.



SERVIRON COMO APOIO E AXUDA A COORDINACIÓN E COLABORACIÓN ENTRE OS DIFERENTES MEMBROS DA COMUNIDADE EDUCATIVA NESTA SITUACIÓN EXCEPCIONAL?

*Redes de apoio para o profesorado*

PISTAS PARA REFLEXIONAR

**1.- Mantivemos os vínculos cos nosos compañeiros e as nosas compañeiras? Servíronnos de apoio emocional nalgún momento?**

**2.- A comunicación do Equipo directivo co resto do profesorado foi fluída e conciliadora? Promoveu actuacións conxuntas e organizadas de todo o profesorado?**

**3.- Houbo comunicación fluída, coordinación, acompañamento e consenso dentro do equipo docente? E dentro do departamento?**

PISTAS PARA TRANSFORMAR (escenarios)

- **O Acompañamento entre iguais:** trátase dun acompañamento emocional que se pode presentar en calquera circunstancia que provoque incerteza, inseguridade ou malestar. Esta relación de acompañamento, baseada no vínculo entre dúas ou máis persoas, establécese coitando un equilibrio entre a competencia emocional e a necesidade emocional dos seus membros.
- **Parellas de reforzo:** consiste en aproveitar as fortalezas que presente o profesorado nunha competencia determinada para acompañar e axudar as persoas docentes que teñan menos dominio desa competencia e a precisen para o desempeño da súa práctica.
- **Docencia compartida:** consiste en abordar a práctica educativa en cooperación con outras persoas docentes no mesmo grupo, pode ser este o caso na intervención das persoas especialistas en pedagogía terapéutica e de audición e linguaxe; cando se traballe de maneira interdisciplinar conxugando ámbitos ou, en situación de excepcionalidade, unificando actuacións para evitar sobrecargas de tarefas e invasión do espazo familiar.
- **Apoio específico da xefatura do departamento de orientación.**

## ALUMNADO



**Observación, detección e acompañamento ao noso alumnado:** Como detectar e como chegar a todas e todos, nos diferentes niveis de prevención, determinando as necesidades concretas respecto á súa situación socioemocional para axustar as medidas educativas precisas.

### Prevención Primaria

*Comunidade educativa  
Escola inclusiva*

#### Profesorado-titores-DO

##### **Detectar necesidades e acompañar**

- Nivel emocional, aprendizaxe, convivencia e redes apoio (táboa profesorado)
- Perfil socioemocional do grupo (táboa)
- Posibles malestares (táboa)
- Elaboración de dós (proposta)
- Situación socio-familiar (pistas)
- Actividades co alumnado

##### **Coordinar**

- Titor/a - E quipo docente
- DO - Titores/as
- Titores/as - Familias

### Prevención Secundaria

*Alumnado en risco  
Atención á diversidade*

#### Titor/a - Xefatura DO - EOE - servicios sociosanitarios

- Detección e avaliación (táboa malestares)
- Protocolo de prevención, detección e intervención do risco suicida no ámbito educativo
- Asesoramento EOE ou derivación.
- *Protocolo absentismo-Comisión absentismo*
- Coordinación cos servizos sociosanitarios
- Elaboración de dós (proposta)

### Prevención Terciaria

*En caso de confinamento  
Enfoque sociocomunitario*

#### Comunidade educativa

- Coidar tempos e tarefas
- *Plan de ensino virtual*
- *Plan de atención para garantir a equidade no ensino virtual*
- Acudir ás redes de apoio
- Utilizar recursos para o acompañamento do benestar emocional
- Elaboración de dós (proposta)

## Prevención Primaria

Dirixida a toda a comunidade educativa, desde a perspectiva da escola inclusiva, onde os responsables deste nivel serían o profesorado, o profesorado titor en colaboración co departamento de orientación para detectar, repensar e coordinar a practica educativa que xere benestar. actuando a nivel de grupo-clase en coordinación co profesorado-titor e o DO.

## Observar na aula para detectar e acompañar:

### TÁBOA PARA O PROFESORADO

QUE OBSERVAR NA AULA?	
TRAZOS EMOCIONAIS	APRENDIZAXE
<p><b>Incerteza:</b> Pensamento dubitativo, condutas compulsivas, perfeccionismo, linguaxe literal, preferencia pola actividade regrada...</p> <p><b>Angustia:</b> Sentimentos de incapacidade, fobia social, fobias específicas, mensaxes de queixa, solicitudes de protección...</p> <p><b>Desesperanza:</b> Tristeza, ansiedade, illamento, apatía, abandono...</p>	<p><b>Nivel competencial actual:</b> Nivel de desenvolvemento curricular, de autonomía no traballo e construción de novas aprendizaxes, implicación e actitude para afrontar os procesos de ensino tanto nun marco presencial como virtual...</p> <p><b>Cohesión de grupo e estado actual:</b> Fortalezas e debilidades en relación á aprendizaxe, posibilidades de construír grupos estables e heteroxéneos de apoio para a aprendizaxe, posibilidade de alumnado que poida dar ou recibir apoio nas aprendizaxes en calquera dos tres escenarios.</p> <p><b>Procesos de autoavaliación:</b> Autoxestión do propio traballo, recoñecemento das propias necesidades e potencialidades no proceso de aprendizaxe, análise do rendemento e do resultado final.</p> <p><b>Barreiras que dificultan o acceso e a participación nas aprendizaxes.</b></p>
CONVIVENCIA	REDES DE APOIO
<p><b>Sentimento de pertenza:</b> respecto á participación e colaboración no centro e na aula.</p> <p>Competencias para <b>manexarse e aprender</b> nas <b>situacións conflitivas e de quebra</b> da convivencia.</p>	<p><b>Prestar axuda:</b> Linguaxe asertiva, empatía, calma, actitude colaborativa, responsabilidade, proactividade.</p> <p><b>Recibir axuda:</b> nivel de autonomía e responsabilidade, tolerancia á frustración, recoñecemento das propias limitacións, amosar agradecemento.</p>

## TÁBOA DE OBSERVACIÓN PARA O PROFESORADO-TITOR MALESTARES

MALESTARES	CONDUTAS QUE SE DEBEN OBSERVAR	PISTAS PARA ACOMPAÑAR
Incerteza	Reaccións desmesuradas ante situacións cambiantes e incertas.	Calma e tacto  Acompañamento presencial ata que se interiorice a incerteza
Angustia	Inquietude, desacougo ou síntomas corporais: a face, a intranquilidade corporal, a respiración.  A angustia tende, de seu, a comunicarse, a expresarse como queixa e buscar acubillo nas persoas nas que se confía.	Reforzar o sentimentos de: pertenza á comunidade, acompañamento, aprecio e o de protección e respecto pola identidade propia.  Mensaxes claras e sinxelas, encontrarse, escoitar, falar e empatizar.
Desesperanza	Emocións como tristeza, ansiedade, ou períodos de insomnio ou somatizacións derivados do sufrimento da perda ou enfermidade dun ser querido.	Estar con humanidade, empatía e escoita para atravesar a dor e reforzar a resiliencia.  Non infantilizar e si axudar a comprender, entender e facerse cargo do sufrimento.  Introducir a ilusión e a posibilidade de facer algo.
Enfrontamento	Confrontación con descortesía, irritabilidade, incumprimento das normas e, nalgunhas ocasións, a violencia.  Condutas de risco.  Transgresións, algunhas delas relacionadas co desafío, a identidade ou a autonomía.	Mirar o enfrontamento como maneira de conxurar o medo e un xeito de pedir un freo, un límite. Escenificacións dun conflito interno.  Invulnerabilidade para avanzar cara a autonomía  Nomear, delimitar e interpretar o límite (o "non") que precisa para construír identidade
Perdas	Perdas singularizadas: morte dun achegado, as dificultades específicas dunha familia ao respecto do traballo ou da vivenda.  Perdas compartidas: aquelas que afectan a todos e todas polo feito de ser cidadáns e cidadás.  Perdas colectivas: todas as que supón o virus ou calquera adversidade como ameaza á perda da relación co saber, a aprendizaxe, as amizades, o proxecto vital, a ocupación...	Para as perdas singularizadas: acollemento, a empatía e o apoio son as vías para evitar unha vivencia de dor non comunicable e non compartible que traza unha fenda con respecto aos demais.  Para as perdas compartidas: encontros grupais e compartir experiencias na escola como lugar para traballar o dó e como lugar de pertenza onde os iguais poden acompañarse. Atención a condicións de desigualdade que converten unha perda compartida nunha perda individual, para non patoloxizar.  Para as perdas colectivas: tarefas da escola para o benestar e o afrontamento desde o terreo do organizativo.

## Recollida da información a nivel titorial para detectar e acompañar

1. Información do profesorado e dos malestares observados cos instrumentos propostos.
2. Información das familias

### PISTAS PARA AS ENTREVISTAS COAS FAMILIAS

#### ● Interesarse por como se atopan

#### ● Coñecer as necesidades do ámbito familiar

- cuestións de organización familiar (membros illados, cambio de domicilio...)
- cuestións de saúde
- cuestións laborais e/ou económicas

#### ● Coñecer o desenvolvemento do proceso de ensino na casa

- Disposición de recursos e ferramentas didácticas necesarias (tecnolóxicas e tradicionais, conexión a internet...)
- Organización de rutinas e hábitos diarios de sono, aseo, alimentación e tempo libre

#### ● Motivación e disposición para o traballo

- Mostra de interese, formulación de dúbidas, contacto fluído co profesorado, entrega de traballos en tempo e forma correcta...
- Organización do traballo diario: se o alumno ou alumna traballaba só ou soa, se tiña que compartir ferramentas...

#### ● Coñecer o estado anímico e emocional do neno ou da nena durante a crise

- Alteracións do humor, sono, alimentación, ansiedade, medos...
- Illamento dos compañeiros ou compañeiras e/ou no seo familiar
- Apatía, desmotivación
- Aparición de condutas de dependencia (móbil videoxogos, pantallas...)

#### ● Fortalezas adquiridas durante este período

- Repercusións positivas xeradas durante esta situación que fortalecesen ou mellorasen o ámbito familiar e repercuten positivamente no alumno ou na alumna

#### ● Dificultades ou barreiras xurdidas

- Aspectos que afectaron ao alumnado no seu proceso de aprendizaxe e non se puideron resolver

#### ● Como valoran o apoio recibido desde o centro, que se fixo ben?

#### ● Que podería mellorar para futuras situacións

### 3. Perfil socioemocional

<b>NIVEL:</b>		<b>GRUPO:</b>			
<b>DETECTANDO NECESIDADES SEGUNDO:</b>					
- Clima de aula nivel de: bo trato, asertividade, planificación e rendemento e participación					
- Nivel de cohesión e pertenza ao grupo   Consenso e respecto polas normas   Roles e liderados					
- Outras					
<b>PARA DECIDIR:</b>					
a. A proposta didáctica grupal de educación emocional necesaria*					
b. A intervención individual necesaria					
Alumno/a	Adaptación e medidas acordadas	Situación socioemocional segundo a situación sanitaria do momento	Observacións do Equipo Docente	Información da familia	Tomas de decisións
Nome do/a alumno/a					
Nome do/a alumno/a					
Nome do/a alumno/a					
...					
...					
...					
...					
...					
...					

## Proposta didáctica grupal de educación emocional

### Artellando benestar no alumnado:

Co fin de afrontar as diferentes vivencias experimentadas, darlle sentido aos cambios, atender as necesidades emocionais e afianzar as relacións de confianza e a conexión social do alumnado, preséntase este recurso didáctico para desenvolver nas aulas.

As propostas didácticas que se presentan a continuación están pensadas para poder ser desenvoltas en todas as etapas e en calquera dos escenarios posibles (presencial, ensino mixto ou en liña). A flexibilidade destas permite seren levadas a cabo por calquera docente do centro

(persoas titoras, especialistas, orientación,...) sen que sexa necesario ter coñecementos previos en educación emocional para guialas ou adaptalas.

Tendo en conta que o esencial é fomentar o benestar do alumnado poderán realizarse estas propostas ou calquera outras que se axusten mellor á realidade do centro. Tamén poden servir de base para a súa adaptación ás distintas situación derivadas da pandemia que se están a vivir nos diferentes contextos educativos (novos gromos, situacións de confinamento e a posterior volta ás aulas, ...).

A pesar do avanzado do curso sempre será un bo momento, se o equipo docente considera que a evolución da pandemia esta a causar malestar no alumnado (estrés, inquedaanza, cansanzo,...), para restablecer o seu benestar emocional restaurando o sentimento de control e eficacia persoal, así como construíndo fortalezas e capacidades para afrontar a vida cunha actitude positiva fomentando a resiliencia como potencialidade para afrontar calquera situación, sendo quen de seguir adiante e contribuíndo ao benestar da comunidade educativa desde o agradecemento e a procura da satisfacción persoal e colectiva.

As propostas deseñadas para favorecer o desenvolvemento destes obxectivos organízanse arredor de catro eixes:



## CONECTA

Favorece a creación de espazos de comunicación e escoita, así como a identificación das emocións propias e alleas sentidas e vividas durante este período de pandemia global.

- [Mochila dos recordos](#)
- [Baleirando petos](#)
- [Detective de emocións](#)
- [Orelas de elefante](#)
- [Superpoder](#)
- [O poder da música](#)



## RESPECTA

Está dirixido a tomar conciencia dos novos cambios nos hábitos e relacións sociais tendo en conta as normas hixiénico-sanitarias derivadas da COVID-19.

- [Cambiamos tocarnos por mirarnos](#)
- [Bicos de lapis. Bicos de picas](#)
- [En equipo, máis fortes](#)
- [Planeta perfecto](#)
- [Fabulaforum](#)
- [Xogos reunidos](#)



 REGULA

Desenvolve aspectos relacionados coa regulación emocional e o afrontamento dos conflitos para aprender a tolerar a frustración e evitar situacións de estrés.

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

 VIVE

Fomenta actitudes positivas, sentimentos de gratitude e solidariedade co fin de desenvolver pensamentos positivos, recoñecer o esforzo e xerar un beneficio común.

- [Pechando os ollos](#)
- [Adiviña quen](#)
- [Cada ovella coa súa parella](#)
- [Tempo compartido](#)
- [Olimpo](#)
- [Receita da felicidade](#)

Todas as propostas comparten a mesma estrutura para facilitar o seu manexo. Parten da introdución que contextualiza o referente teórico dos contidos que se van traballar, o desenvolvemento onde se explican os pasos que se deben seguir para levar a cabo a práctica educativa e o afondamento como suxestión de ampliación para derrubar os muros da aula e ir máis alá.

Dado o contido común destas propostas é preciso realizar unha adaptación en función dos niveis de competencia do alumnado para axustarnos ás aprendizaxes que sexan quen de realizar segundo a súa madurez. Contémplanse distintos escenarios para dar resposta a calquera realidade que puidese derivarse da situación que estamos a vivir. E en todo momento será preciso respectar as normas hixiénico-sanitarias establecidas polas autoridades competentes. Co fin de avaliar o grao de satisfacción acadado polo alumnado, propónse unha autoavaliación figuro-analóxica diferenciada para cada un dos bloques e para as diferentes etapas educativas.

## A Elaboración de dós diante das perdas no contexto educativo

### *Elaboración de dós diante das perdas no contexto educativo*

Nas crises colectivas adoita empregarse o modelo psicolóxico do dó para dar conta das perdas que os individuos deben afrontar. Polo xeral, cando falamos dunha colectividade, os diferentes modelos non se circunscriben á morte senón que hai unha ampliación a todos aqueles elementos que supoñen unha perda respecto ao estado previo, incluíndo, por exemplo, o traballo, a vivenda, a saúde, as secuelas, as rupturas sentimentais, a distancia cos achegados...

A teoría dun dó colectivo comparte co modelo individual centrado no falecemento dun ser querido o establecemento dunhas fases (que non son ríxidas nin definidas do mesmo xeito por todos os autores e autoras), a posta en marcha dun traballo de dó para ir aliviando o sufrimento, o entendemento como un proceso normal no ser humano (onde soamente algúns casos precisarán de axuda especializada) e a importancia do contorno máis próximo (o apoio) e da comunidade de pertenza (os ritos, o acollemento...) para atravesar o dó sen atrancarse nun sufrimento moi intenso ou moi prolongado no tempo.

No dó é importante a cuestión do tempo. Non porque deban existir uns prazos de recuperación ou porque debamos estar atentos á orde coa que suceden as etapas, senón porque se entende que é un malestar que debe ser entendido como un proceso, onde cada suxeito vai despregando os seus xeitos de afrontamento e as comunidades deben contribuír á aceptación da dor e a posta en marcha dos mecanismos de alivio. Soamente desde esta perspectiva cobran sentido as fases (Parkes, 1998): **shock** (tarefa de aceptar a realidade), **protesta** (esforzos por manter as rutinas do perdido), **desesperanza** (conduta desorganizada con indefensión ou depresión), **reorganización** (reestablecemento de novas relacións).

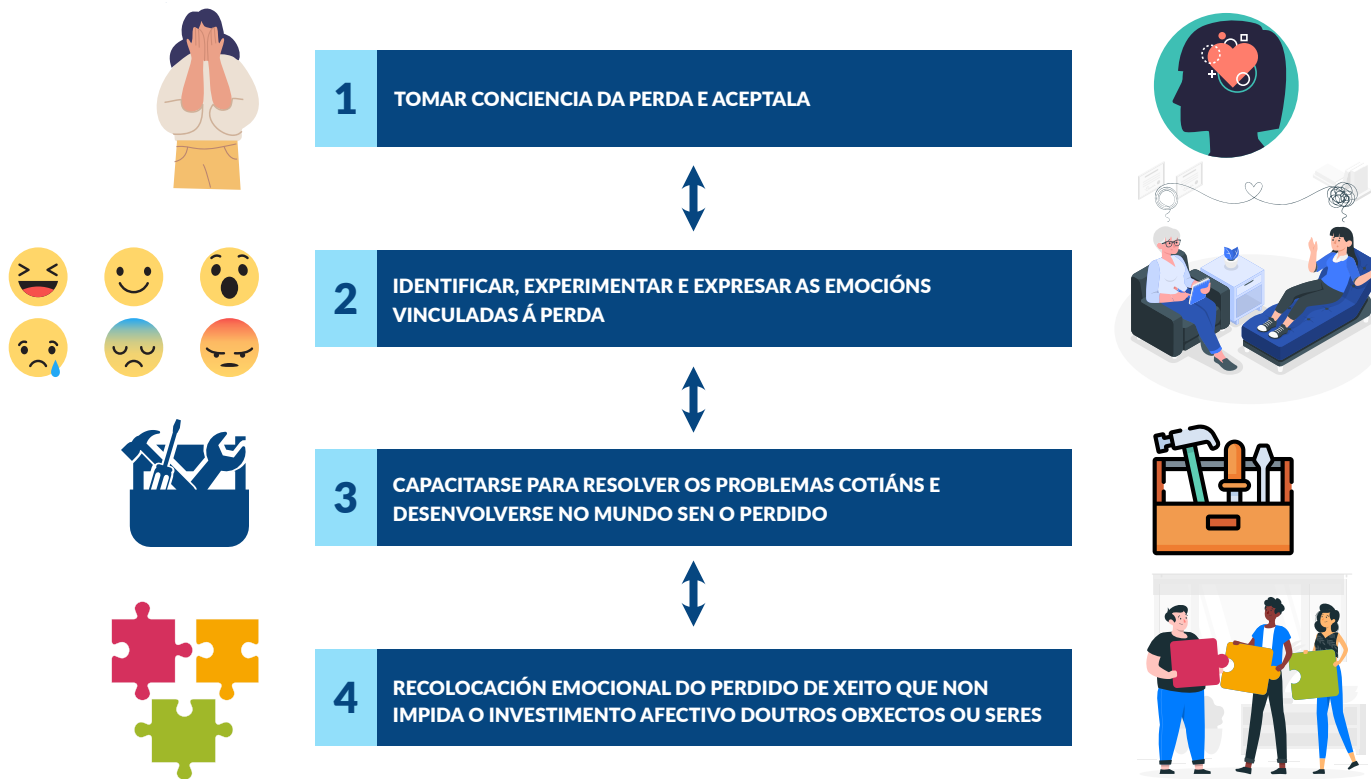
O dó é tempo e talvez esta crise deba contemplarse desde a perspectiva das crises en continuidade. Polo xeral, entendemos o dó como aquilo que comeza despois dunha fin (por exemplo, o sufrimento após unha morte). Porén, a particularidade da dó é afrontar a incerteza, da que xa falamos con anterioridade, e isto supón unha apertura do tempo, un proceso onde abordar unha perda deba supoñer unha resiliencia para as recaídas, os novos gromos ou o cambio nas circunstancias. O traballo de dó cambia o obxectivo de “deixar atrás”, asunto que, por outra parte sempre, en maior ou menor medida, forma parte do proceso (nada queda no pasado, todo está no presente aínda que dun xeito no que

o sufrimento permite a vida e as relacións) e máis especificamente nalgúns dós onde as circunstancias fan difícil un peche no real e o traballo diríxese a un peche no simbólico (por exemplo, os falecementos de mariñeiros onde non se recupera o corpo).

A comunidade educativa e cada un dos seus membros terán que realizar a elaboración do proceso de dó, non só pola perda de seres queridos nesta crise, senón por outras perdas significativas, como a perda do traballo, de relacións significativas, da “normalidade”, das rutinas de relación social no centro educativo e na rúa.

Nos dós cómpre desenvolver un conxunto de tarefas que deben levarse a cabo como un traballo de elaboración de narrativas ou relato para (Worden, 2000):

**Proceso:**



**Como:**

- facilitar tempo para o dó;
- evitar os formulismos;
- interpretar a conduta como normal;
- permitir diferenzas individuais;
- ofrecer apoio continuo;
- examinar defensas e estilo de afrontamento para previr complicacións;
- identificar casos de dó complicados e derivar a especialista.

No ámbito educativo, o **asesoramento** deberían realizalo os profesionais que se relacionan habitualmente coas persoas que se enfrontan ao proceso de dó (profesorado, orientación, dirección, asesorados e asesoradas, de ser necesario, polo equipo de orientación específico). A terapia de dó estaría indicada nos casos de dó complicado, e debería ser levada a cabo polos profesionais de saúde mental ou axentes de saúde capacitados para este traballo.

A continuación relacionamos algunhas das estratexias xerais para a elaboración do proceso de dó nos centros educativos, que deberán ser adaptadas en función do contexto e da etapa educativa do alumnado, así como coordinadas pola persoa orientadora e/ou o equipo directivo (no caso de non haber a figura da orientación no centro).



**Atender canto antes as necesidades do alumnado** que se vexa inmerso no proceso de dó e colaborar coas familias para reforzar os seus referentes (nais, pais, titores, titoras profesorado). O profesorado debe acoller, escoitar e compartir os sentimentos e emocións cos compañeiros e compañeiras. Coordinarse coas familias, escoitalas e compartir con elas o plan de traballo e pedirllas a súa colaboración. Podemos pedir axuda a persoas expertas, aínda que a súa axuda debe ser indirecta. Para o asesoramento directo ao alumnado deben utilizarse os recursos propios do centro, contando co profesorado, orientación, equipo directivo, máis próximo ao alumnado. As persoas expertas externas ao centro, poderán actuar de maneira indirecta como apoio ao asesoramento, informando, por exemplo, ao profesorado, orientación e equipo directivo sobre como intervir eles directamente co alumnado e familias.



**Ter en conta que os nenos e nenas teñen capacidade para elaborar e superar o proceso de dó, e para iso cada quen pon en xogo as súas propias capacidades.** Aínda así prestaremos especial atención ás capacidades afectivo-emocionais do alumnado, que non sempre teñen o mesmo desenvolvemento que as intelectuais.



Abrir as comportas á comunicación. A **verbalización de sentimentos** e ideas axuda a avanzar neste proceso.



**A resposta educativa debe ser personalizada** e co grao de diversificación que requira cada caso.



**É necesario levar a cabo unha observación sistemática e apoio do alumnado.** Prestar especial atención ao percorrido do grupo e de cada alumno e alumna polas distintas fases e tarefas que se deben realizar no proceso de dó.



**Reorganizar a nova realidade,** adaptando o currículo, a metodoloxía, as avaliacións, os espazos, os tempos e os novos hábitos á nova realidade.



**Se algún alumno ou algunha alumna non evoluciona favorablemente, debe avisarse á familia para valorar a derivación, a través do/a médico/a de familia ou pediatra de referencia á Unidade de Saúde Mental correspondente.** Este proceso pode facerse a través do/a médico/a de familia, do pediatra de referencia ou a través dos servizos de urxencias.



**O centro debe priorizar contidos e programas formativos adaptados ás distintas etapas relacionados cos valores positivos da prevención diante de posibles crises sanitarias,** medidas de protección en relación á solidariedade; competencias sociais; educación para a saúde e benestar emocional, estilos de vida saudables e sostibles nos ámbitos persoais, locais e universal.

## Detección e avaliación do alumnado en risco

### Malestares, condutas de risco

MALESTARES	CONDUTAS QUE SE DEBEN OBSERVAR
Incerteza	Síntomas obsesivos: pensamentos dubitativos e compulsións // Crises por algo que se sae do establecido.
Angustia	Dificultades para achar alivio na palabra e no contacto e para expresar o que senten. Intranquilidade da angustia que tende a estar fóra da linguaxe e das persoas.
Desesperanza	Tristura que semella adherida á desesperanza (a mirada e o corpo sen presenza...).
Enfrontamento	Repetición, consecuencias negativas e petición máis aló do normativo e educativo.
Perdas	Casos de dó complicado.



## Instrumentos

Protocolo de prevención, detección e intervención do risco suicida no ámbito educativo.

Comisión de absentismo

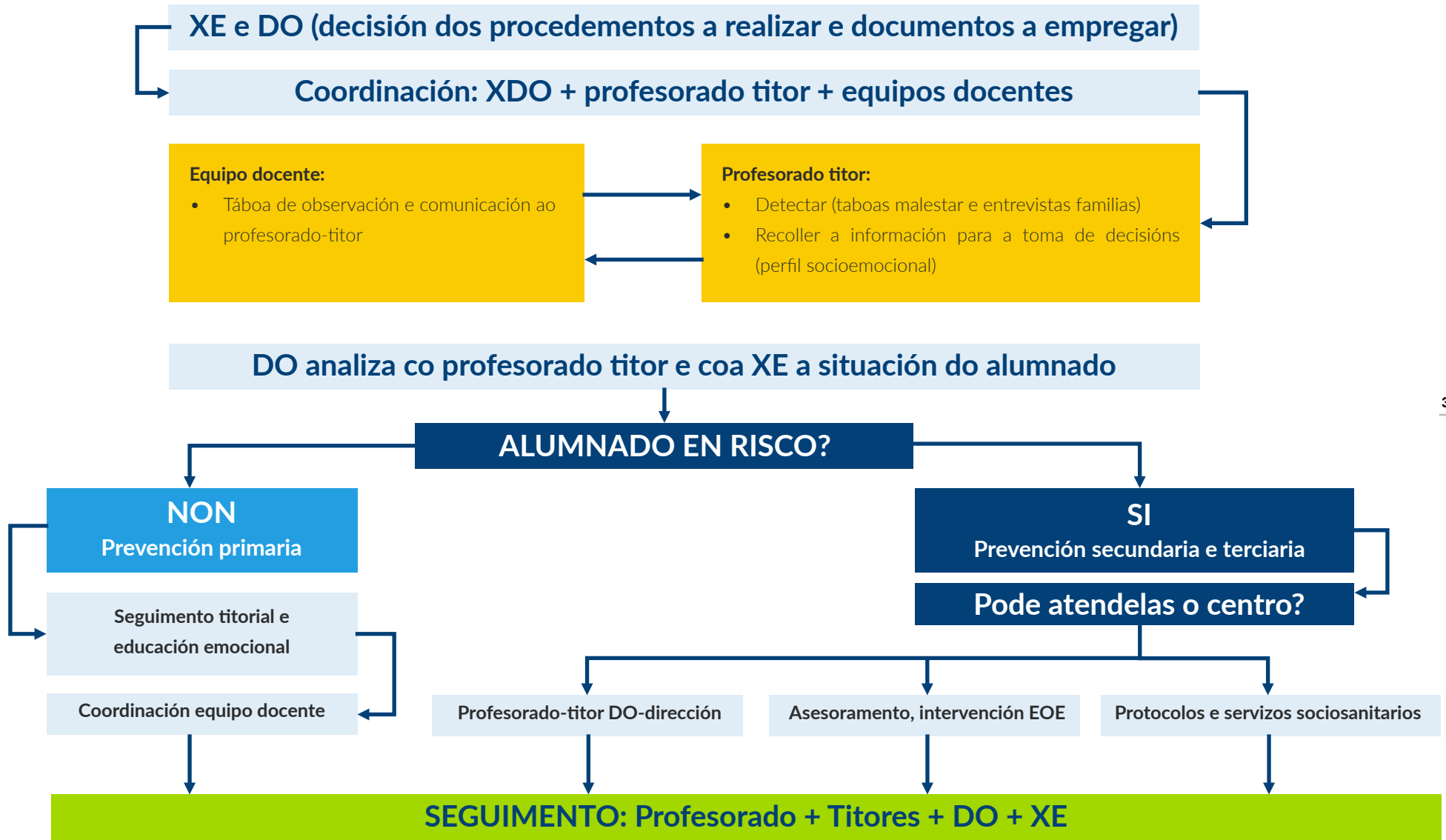
Asesoramento e/ou derivación ao EOE

Derivación aso servizos sociosanitarios.

## Procedementos

Ver esquema do procedemento na seguinte páxina.

**Familias:** A través das ENAPAS, en actividades en rede para acompañarse, compartir e para reforzar estratexias e pautas de coidado do benestar emocional cos seus fillos/as.



## **Fase 2**

*Fortalecemento da resiliencia  
e da competencia emocional  
na comunidade educativa*



**Obxectivo principal:** manter o benestar e dotar de instrumentos de resiliencia e mellora do afrontamento á comunidade educativa.

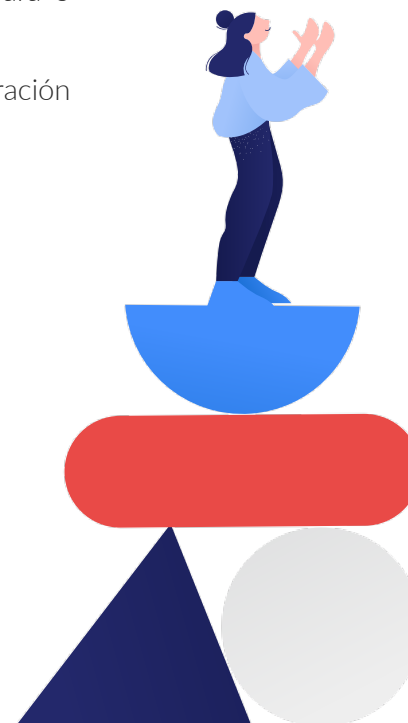


**Temporalización:** inicio abril 2021 e duración en tanto persista a súa necesidade.



**Accións:**

- Continuar coa Fase 1 e, en especial, coa proposta coa proposta didáctica aula para o benestar emocional
- Accións formativas (profesorado/ENAPAS) a través da rede de formación e colaboración de axentes sociosanitarios e comunitarios relevantes.



## FORMACIÓN PARA A COMUNIDADE EDUCATIVA

A formación é un dos elementos claves e determinantes para afrontar positivamente os malestares que pode estar a producir unha situación adversa. A adquisición de coñecementos específicos e de habilidades, así como o desenvolvemento de actitudes positivas permite ter unha maior competencia á hora de responder ás novas realidades educativas que emerxen desas situacións.

Como se indica no estudo do programa internacional da OCDE (Teaching and Learning International Survey, 2018) TALIS, centrado na análise dos procesos de ensinanza e aprendizaxe e das prácticas educativas para crear políticas que favorezan o desenvolvemento da función docente, a calidade e formación do profesorado é un dos factores que máis inflúe na aprendizaxe e rendemento do alumnado.

Os departamentos de orientación teñen un papel fundamental no coidado da saúde e do benestar da comunidade educativa de maneira xeral, pero sobre todo en situacións educativas inusuais. A atención á diversidade do alumnado, a identificación coordinada de necesidades educativas que poden estar presentes ou aflorar ante unha situación determinada, a definición e concreción de medidas e programas para a atención desas necesidades, o asesoramento pedagóxico ás persoas docentes para axustar a súa práctica educativa á nova realidade e o asesoramento ás familias fan que estes departamentos teñan que adaptar a súa propia función de orientación á situación do momento para o que a súa formación específica é fundamental.

A relación familia-escola constitúe un pilar fundamental para calquera sistema educativo que aspire á calidade e que sexa inclusivo e de excelencia, pois a tarefa educativa é unha tarefa compartida que esixe da súa participación, colaboración e formación para acompañar no proceso educativo, sobre todo cando esta colaboración se desenvolve nunha realidade educativa non habitual como é a non presencialidade, na que as familias pasan a ser as intermediarias educativas.

Por esta razóns, a formación da comunidade educativa en situacións excepcionais pasa a ser unha das accións fundamentais e básicas para o coidado do benestar que se contempla dentro este Plan de Benestar Emocional.

### *Estrutura da formación*

Segundo o indicado anteriormente e tendo en conta as diferentes modalidades de formación que se ofertan desde a rede de formación do profesorado da Secretaría Xeral de Educación e Formación Profesional defínense para o desenvolvemento desta acción as seguintes actividades formativas:

#### **Formación específica para os departamentos de orientación.**

Consta dunha xornada de 10 horas de formación que se desenvolverá preferentemente en liña. Está dirixida ás xefaturas dos departamentos de orientación, xa que teñen un papel esencial no proceso de recreación da escola e acompañamento para o coidado do benestar da comunidade educativa.

Formación para o coidado do benestar emocional. Xefaturas dos departamentos de orientación		
OBXECTIVOS	CONTIDOS	SESIÓNS
<p>Dar a coñecer diferentes enfoques de educación socioemocional.</p> <p>Mellorar o coidado emocional da comunidade educativa atendendo á inclusión nos procesos de ensinanza e aprendizaxe.</p> <p>Contribuír ao asesoramento sobre benestar e convivencia en distintos escenarios sociais.</p>	<p>O benestar emocional, a inclusión e a convivencia.</p> <p>A colaboración para o coidado do benestar.</p> <p>Escenarios posibles da actividade lectiva.</p>	O benestar emocional nos tempos actuais
		A accesibilidade e a inclusión nos diferentes escenarios
		A convivencia escolar e familiar en situación de excepcionalidade
		O valor das redes para a colaboración e o apoio

## Formación para o persoal docente dos centros educativos

Consta dunha formación de 10 horas na que se pretende achegar e presentar ás persoas docentes e aos centros educativos, cada unha das accións que se contemplan no Plan de Benestar Emocional así como afondar nos aspectos máis relevantes sobre os que xiran estas. Esta formación desenvolverase a dous niveis:

- 1. Como actividade individual, participando nunhas xornadas de 10 horas de formación que se desenvolverán preferentemente en liña.**

Xornada: O coidado do benestar emocional da comunidade educativa		
OBXECTIVOS	CONTIDOS	SESIÓNS
<p>Sensibilizar sobre a importancia do coidado do benestar. Presentación da proposta.</p> <p>Analizar e determinar as claves para o coidado do benestar da comunidade educativa en situacións adversas que impliquen a presenza de escenarios diferentes na atención educativa.</p> <p>Ofrecer recursos para a aula para acompañar e coidar o benestar do alumnado nestas situacións.</p>	<p>Orientacións para o coidado do benestar: o coidado da persoa, a convivencia, a inclusión e as aprendizaxes.</p> <p>A optimización das redes naturais de apoio.</p> <p>Propostas de acción para a aula.</p>	Presentación do Plan de Benestar Emocional
		O coidado do benestar
		Atendendo a accesibilidade e a inclusión nas aprendizaxes nos diferentes escenarios
		A convivencia escolar e familiar en situación de excepcionalidade
		O valor das redes para a colaboración e o apoio

2. Como actividade de formación en centros baixo a modalidade “curso” dentro dun itinerario do Plan de Formación Permanente do Profesorado (PFPP) que se complementará co desenvolvemento dun grupo de traballo ou seminario ao longo do curso escolar para a concreción, implementación e seguimento das accións establecidas no programa de acollida do centro.

Curso 10 horas + Grupo de traballo ou seminario (20-50 horas)		
<i>Curso: O coidado do benestar emocional da comunidade educativa</i>		
OBXECTIVOS	CONTIDOS	SESIÓNS
<p>Sensibilizar sobre a importancia do coidado do benestar. Presentación da proposta.</p> <p>Analizar e determinar as claves para o coidado do benestar da comunidade educativa en situacións adversas que impliquen a presenza de escenarios diferentes na atención educativa.</p> <p>Ofrecer recursos para a aula para acompañar e coidar o benestar do alumnado nestas situacións.</p>	<p>Orientacións para o coidado do benestar: o coidado da persoa, a convivencia, a inclusión e as aprendizaxes.</p> <p>A optimización das redes naturais de apoio.</p> <p>Propostas de acción para a aula.</p>	Presentación do Plan de Benestar Emocional
		O coidado do benestar
		Atendendo a accesibilidade e a inclusión nas aprendizaxes nos diferentes escenarios
		A convivencia escolar e familiar en situación de excepcionalidade
		O valor das redes para a colaboración e o apoio
Grupo de traballo ou seminario (20-50 horas)		
<i>Os obxectivos e os contidos determinaraos o centro segundo as necesidades para a mellora detectadas.</i>		
<p>Sabemos que o benestar é clave para afrontar e desenvolver o proceso de ensino e aprendizaxe con éxito, por esta razón, o coidado do benestar é un dos aspectos, que se debe abordar, máis importantes da escola en xeral, pero sobre todo nas situacións adversas e excepcionais, e ademais é unha tarefa que esixe a cooperación de toda a comunidade educativa. Neste sentido, recoméndase que se opte por participar nesta formación como unha actividade de formación en centros.</p>		



## Formación para as familias

A formación dirixida ás familias constará de tres intervencións que se poderán abordar ben desde as propias escolas de nais e pais dos centros educativos (dentro dos Plans de Formación Permanente do Profesorado en centros, (PFPP)) ou ben en actividades que se desenvolverán a través de plataformas dixitais.

- **1ª Sesión:** O coidado do benestar
- **2ª Sesión:** A comunicación para unha convivencia positiva
- **3ª Sesión:** A colaboración e cooperación como base para o benestar e a adquisición de aprendizaxes nos diferentes escenarios educativos.

## **Fase 3**

*Planificación e organización  
do curso 2021-22*



**Obxectivo principal:** dotar aos centros de recursos a medio e longo prazo e de cara ao curso 21-22.



**Temporalización:** presentación de iniciativas en maio/xuño 2021 para o desenvolvemento a partir do curso 21/22.



#### Accións:

- Concienciación sobre usos problemáticos de internet, videoxogos, etc e formación para fomentar os usos saudables.
- Accións formativas e de concienciación específicas no ámbito da saúde mental para toda a comunidade educativa de cara a acabar co estigma social. Especial énfase no profesorado de secundaria. Colaboración con entidades con convenio.
- Programas integrais de convivencia e benestar nas aulas
- “Benestar emocional” como un aspecto máis a traballar nos Contratos Programa.
- “Benestar emocional” expresamente abordado nos Plans de Convivencia dos Centros Educativos.
- Colaboración con entidades e asociacións en plans e propostas de Benestar Emocional.
- Traballo en aspectos transversais que inciden no benestar emocional: Alimentación, actividade física, bo descanso, goce co noso grupo de iguais ou contorno, relaxación, positividade ante as experiencias, etc.
- Concurso de ideas nos centros educativos: “Benestar Emocional” e difusión de boas prácticas. Proxectos piloto que analicen o estado emocional da comunidade educativa e favorezan o benestar. Análise obxectiva e crítica de resultados. Construción de coñecemento e difusión de boas prácticas.

# PROPOSTAS PARA A AULA:

*Artellando benestar no alumnado*





# CONECTA



Benestar**Emocional**

# MOCHILA DOS RECORDOS



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, resiliencia, escoita activa, comunicación expresiva.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións.



**Recursos:** Mochila (pódese cambiar por unha bolsa de viaxe, una caixa...), material audiovisual, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** Nos momentos tan difíciles que temos vivido foron moitas e diferentes as emocións sentidas. Para ser quen de xestionalas primeiro debemos identificalas, poñerlles nome e compartilas, observando como os sentires compartidos axudan a sobrepoñerse e saír adiante en situacións estresantes da vida, ao contribuír ao crecemento persoal e ao benestar emocional.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles ao alumnado o significado simbólico da mochila, como espazo común da aula, onde depositaremos as emocións sentidas e as situacións vividas durante o tempo pasado. O baleirado emocional serve de toma de conciencia das emocións propias e alleas, lexitimándoas e utilizándoas como trampolíns de novas aprendizaxes.

Pedirémolles ao alumnado que durante uns minutos evoquen nunha rolda de intervencións aquelas situacións vividas e as emocións que estas lles provocaron, poñéndolles nome a cada unha delas para ser quen de tomar conciencia das similitudes que hai entre unhas e outras. Podemos guiar o diálogo formulando preguntas como:

- Que situación che facía sentir esa emoción?
- Por que cres que te sentías así?
- Cal era o teu comportamento ou resposta despois de sentila?
- Alguén máis se sentiu así?
- O comportamento foi o mesmo?, por que?

A continuación, de xeito individual o alumnado fará unha representación, ben escrita ou ben gráfica, da emoción ou emocións máis rechamantes para introducilas

na mochila, utilizando o medio de representación que lle sexa máis motivador ou accesible.

Unha vez rematadas todas as achegas introducirémolas na mochila, buscaremos un nome consensuado para ela e un lugar visible para colocala. Deste modo poderemos recorrer a ela cando o precisemos, tanto para evocar recordos como para motivar en futuros traballos.



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

- Creación dun conto ou unha pequena representación sobre a mochila (que xa terá nome propio): o seu significado e o que representa o seu contido.

## Adaptación por niveis de competencia

Adecuada para todos os niveis. As únicas adaptacións poden ser dos tempos nas intervencións en gran grupo e do vocabulario utilizado dependendo do nivel de madurez.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverémola de xeito telemático cun encontro virtual e a mochila virtual pode realizarse cunha ferramenta en liña para traballo colaborativo. Así mesmo, a dramatización podería realizarse cos membros do seu núcleo familiar, no canto de facela entre o alumnado.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# BALEIRANDO PETOS



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, habilidades sociais básicas, comunicación expresiva.



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



**Técnicas:** Chuvia de ideas, reflexión silenciosa, asemblea.



**Recursos:** Notas adhesivas de cores, tesoiras, recortes de xornais, revistas, material de escritura e debuxo, encerado.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo por parellas, traballo



**Introdución:** A través da escoita activa experimentamos sentimentos e emocións alleas, sentimos empatía de xeito natural e transmitimos seguridade a quen é escoitado. Empregando o recordo que nos ofrecen os sentidos, identificaremos as emocións propias e alleas, punto de partida desta proposta.



**Desenvolvemento:** Comezaremos poñendo en situación o alumnado, lendo o seguinte texto:

*Cando chegamos dunha viaxe tócanos baleirar as maletas, baleirar os petos, colocar todo o que levamos con nós. Tamén dedicamos un momento para observar as cousas novas que trouxemos e que nos farán lembrar os momentos vividos durante a estancia: unha pedra, un panfleto, unha chapa, unha postal, un souvenir... Todos eles evocan un momento dese tempo xa rematado: un aroma, un son, unha cor... Acabamos de chegar, despois de moitos días sen vernos, e tócanos abrir a nosa bagaxe sensorial e emocional que temos gardada, esperando ser compartida.*

Continuaremos propoñendo unha chuvia de ideas, de emocións que se queren baleirar, sobre os días que pasamos desconectados físicamente. Apuntaremos ditas emocións no encerado, de xeito desordenado, para que as palabras enchan o espazo, e axudarlles suxerindo vocabulario emocional axeitado ás emocións e sentimentos que se describen.

Repartiremos 5 notas de cores adhesivas distintas a cada alumna e alumno para responder as seguintes preguntas:

- Que son escoitaches que marcou este tempo?
- Que cor ou que cores foron as que máis representan estes momentos vividos?
- Que olores percibiches?
- Cal foi o sabor que mais recordas?
- Que obxecto te acompañou?

Unha vez contestadas as preguntas, por parellas, comentarán os resultados activando a escoita. Por quendas, cada persoa exporá ao resto da clase as respostas da súa parella, parafraseando a súa experiencia. Finalizada esta tarefa, cadaquen pegará as súas notas de cores nas emocións apuntadas no encerado que mellor representan o contido escrito. Por último en asemblea, valoraremos os resultados recollidos no encerado.



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final calquera destas propostas:

- Elaboración dunha obra artística na que as palabras recollidas sexan as protagonistas, empregando recortes de xornais, revistas, caligrafía artística (lettering)...
- Composición dun caligrama.
- Creación dunha cápsula do tempo cos recordos sensoriais.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor é preciso visualizar algunhas imaxes representativas dos días que pasamos sen vernos, para facilitar a súa evocación. Dispoñeremos o alumnado en asemblea e colocaremos no centro 6 tarxetas figuro-analóxicas con emocións básicas: lelicia, felicidade, amor, ira, medo e tristura. Mentres observan as imaxes, farémolles as preguntas arriba indicadas por quendas. Repartíremolles unha nota adhesiva de cor, unha peza dalgún xogo, unha tapa de brick... e cada vez que respondan a pregunta, colocarán o seu obxecto debaixo da tarxeta de emocións correspondentes situadas no centro. Ao final reflexionaremos sobre as emocións e sentimentos máis ou menos percibidos e recordarán as respostas dos compañeiros e compañeiras que máis chamaron a súa atención.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia, e creando un muro de nota adhesiva virtual. Así mesmo o traballo por parellas desenvolverase respectando as medidas de seguridade e hixiene.

## Avaliación

**Avaliación:** Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# DETECTIVES DE EMOCIÓN



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva, habilidades sociais básicas.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, asemblea, rolda de intervencións.



**Recursos:** Organizador gráfico "CSI" ([Anexo 1](#)), imaxes proporcionadas polo alumnado, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo por parellas, traballo individual.



**Introdución:** Tras unhas circunstancias adversas como as vividas é preciso pararnos a pensar e reflexionar sobre os nosos sentimentos, sobre como mudaron e sobre os motivos que os xeraron para poder identificalos e comezar a xestionalos axeitadamente.



**Desenvolvemento:** Pedirémolles ao alumnado que durante uns minutos en silencio (se queren e se lles parece cómodo poden pechar os ollos) recorden como foron os días vividos na casa e como cambiou a súa vida nos últimos meses.

Tras ese tempo de reflexión, repartirémolles un organizador gráfico para que coloreen a primeira columna coa cor que consideren que reflicte como se sentiron durante os meses pasados ou como se senten neste momento.

Unha vez feito, cadaquén, en silencio, cubrirá no anverso da folla a columna COR onde hai 4 preguntas que lles axudarán a afondar nos seus sentimentos:

- Que situación escolliches: como te sentiches nos días que pasamos na casa ou na actualidade?
- Que sentimento estás representado con esta cor?
- Por que escolliches esta cor e non outra?
- Por que te sentiches ou te sentes así? Que foi o que te levou ou te leva a sentirte así?

Ao rematar, se calquera membro da aula quere compartir a cor que escolleu e o motivo, compartirase en gran grupo.

Para a seguinte columna, **SÍMBOLO**, comezaremos falando da cantidade de símbolos que existen no noso día a día. Pedirémolles que traten de recordar algúns dos que viron esa mañá de camiño á escola (€ nun billete, ● ao reproducir música, ♻️ nun contedor, 📧 na roupa que levan posta,...). Tras esta primeira achega, pedirémolles que traten de recordar símbolos que dalgún xeito estean relacionados co confinamento, coa enfermidade, coas medidas hixiénico-sanitarias que

Despois por parellas, co compañeiro ou coa compañeira que teñan máis preto (respectando as medidas hixiénico-sanitarias), comentarán as seguintes cuestións:

- Que representa o símbolo que debuxaches?
- Onde o viches por última vez? E (se o recordas) onde o viches por primeira vez?
- Por que escolliches este e non outro? Que significa para ti?

Pasado o tempo de conversa, cadaquén recollerá no anverso da súa folla, na segunda columna, o que a súa parella lle comentou antes sobre o símbolo que escolleu. A continuación faremos unha rolda de intervencións na que todo o alumnado participará explicando o símbolo da súa parella e o que significa.

Finalmente para a última columna, a da IMAXE, falaremos da cantidade de información que se xerou durante estes meses arredor deste tema. Ao fio disto, de cara á seguinte sesión, deberán traer da casa unha imaxe que resuma todo ese tempo, algunha que os e as impactase especialmente, alguén que teña unha historia detrás que mereza ser contada... poden ser novas do xornal, imaxes feitas polo alumnado, capturas de pantalla... Cando as traian á clase ademais de colocalas na columna respectiva faranse quendas na que todo o alumnado conte ao resto da clase por que escolleu esa imaxe como a máis representativa para



**Afondamento:** Suxírese como actividade de continuidade ou produto final calquera destas propostas:

- Creación dun mural colectivo. Colgaremos todos os organizadores gráficos xuntos nun recuncho da aula, no corredor ou nun espazo común do centro.
- Organización dunha exposición fotográfica polos corredores do centro. Exporanse as imaxes achegadas polo alumnado para a última columna, acompañadas dun breve relato onde se explique a historia que conta dita imaxe.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non sexa quen de vivenciar e facer inferencias da situación vivida para a columna de COR, guiaremos con preguntas orais o recordo do tempo no que estiveron na casa, as cousas que podían facer antes e agora non, en diferentes contextos: na casa, no cole, no parque, cando ven ás súas amizades...

Para aquel alumnado que non sexa quen de producir símbolos para representar na segunda columna de xeito autónomo, facilitaráselle unha serie de símbolos habituais entre os que poidan escoller o que máis significativo lle resulte ([Anexo 1.2](#))

O alumnado que non teña o proceso lectoescritor adquirido responderá as cuestións do anverso da folla de xeito oral.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático realizando unha conversa virtual para cada columna, onde o alumnado exprese por quendas as respostas ás cuestións indicadas no anverso do organizador e elaborando o mural final mediante aplicacións informáticas, presentacións, vídeos... Unha vez feito compartírase con todo o grupo de xeito dixital.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# ORELLAS DE ELEFANTE



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva, respecto, toma de decisións, comportamento prosocial.



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



**Técnicas:** Dramatización, rolda de intervencións.



**Recursos:** Non se precisa ningún recurso.



**Agrupamentos:** Pequeno grupo, traballo individual, traballo por parellas.



**Introdución:** Aínda que a escoita é algo que facemos continuamente e de forma sinxela, saber escoitar é moi importante na comunicación. A escoita empática consiste en sintonizar cos sentimentos do interlocutor, en poñernos no lugar da persoa que ten algo que dicir. Debemos escoitar con atención o contido emocional das mensaxes que nos queren transmitir. Neste caso trataremos de comprender tamén actitudes e xestos, máis aló das simples palabras, pois isto é esencial para termos unha boa comunicación.



**Desenvolvemento:** Comezaremos a proposta contando unha aventura, conto ou anécdota que poida ser de interese para o alumnado, pode ser real ou inventada, na que se trasmitan emocións e sentimentos. Propoñemos dúas pequenas historias como exemplos. ([Anexo 2](#))

Unha vez rematado o relato, tantos alumnos ou alumnas como personaxes teña a historia que relatamos dramatizarán o suceso descrito anteriormente. Para isto, faremos os grupos e acordaremos a través do diálogo o papel que vai desenvolver cada persoa, facendo así diferentes escoitas.

Unha vez feitas as representacións traballaremos o visualizado, tendo en conta a dramatización e o texto, a través de diferentes preguntas:

- Todas as interpretacións foron iguais? No caso de haber diferenza, por que xurdiu así se só hai unha historia?
- Transmitiron todas o mesmo?
- Que pode provocar que haxa diferentes interpretacións?
- Que sentiches ao escoitar o conto? Que emocións apareceron?
- Como xestionaron os protagonistas esas emocións?



- Como afrontou o profesorado e intérpretes esas emocións?
- ...máis preguntas que lle poidan xurdir ao profesorado.



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

- Prolongación da iniciativa onde o alumnado sexa o protagonista desde o comezo da historia. Por parellas, un contará a historia e o outro escoitará activamente para logo describir ao resto do grupo o que lle acaba de contar o compañeiro ou compañeira.
- O alumno ou alumna que conta a historia por primeira vez identificará, ao contala o seu compañeiro ou compañeira, se a escoita foi empática, se coincide co que quería transmitir e se se identificaron as verdadeiras emocións.

## Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada para todos os niveis. Póñense a disposición dúas historias segundo o nivel de madurez do alumnado ([Anexo 2](#)), podendo, ademais, adaptar as preguntas ás características do grupo, en ambos os dous casos.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia, interpretando ou contando a historia de forma individual. Neste escenario poderían desaparecer as distintas personaxes. É posible que cambien as interpretacións dependendo se se desenvolve de forma presencial ou telemática dando pé a traballar igualmente a escoita, habilidades de comunicación e diálogo segundo vaian xurdindo as interpretacións

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

 BenestarEmocional

**SUPERPODER**



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva.



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



**Técnicas:** Rolda de intervencións.



**Recursos:** Elemento facilitador da palabra (pelota, peluche, etc.).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** Todos temos nalgún momento o soño de ter un superpoder que nos confira esas posibilidades sobrehumanas que nos fagan sentir seres especiais. Entra en xogo a nosa creatividade para abandonarnos á nosa imaxinación.



**Desenvolvemento:** Sentarémonos en roda. Empregaremos un obxecto facilitador da palabra (pelota, peluche, etc.) que irá pasando entre o alumnado, lanzándose dunha persoa a outra. Cada alumno ou alumna que o teña responderá a estas preguntas que irá facendo o profesorado:

- Entre todos os superpoderes do mundo, cal sería o teu? (animaremos o alumnado a acompañalo xestualmente)
- Por que elixiches este superpoder?
- Imaxina, por un intre, que es dono dese superpoder. Como te sentirías? (axudaremoslle a poñer nome á súa emoción).

Se a actividade se fai presencialmente, debemos ter en conta as normas hixiénico-sanitarias, desinfectar o obxecto facilitador e as mans do alumnado ao principio e ao final da actividade.



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

- Representación con plastilina, jumping clay... dun superheroe que teña o seu superpoder elixido. Faremos posteriormente unha exposición de "Superheroes".

### Adaptación por niveis de competencia

Co alumnado que o seu nivel de madurez o permita, despois das preguntas, cada persoa elixirá a un compañeiro para pasarlle o obxecto facilitador, despois dirá que superpoder tiña e por que seleccionou a esa persoa.

### Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. Se é unha actividade non presencial, desenvolverémola de xeito telemático. Terán que ler e contestar as preguntas e facer o superheroe na casa.

### Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# O PODER DA MÚSICA



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, asertividade, comportamento prosocial, fluír.



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



**Técnicas:** Rolda de intervencións, asemblea.



**Recursos:** Cancións propostas, aplicación dixital de reprodución musical, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** A arte, neste caso a música, xera en nós as mesmas emocións que os estímulos aos que estamos expostos na nosa vida cotiá. Este xeito de achegarnos ás emocións que sentimos, permítenos identificalas e comprendelas desde un lugar seguro, desde unha visión lúdica e algo máis distante. Ademais, o feito de compartir o que sentimos ante unha obra musical e crear entre todos os membros do grupo unha lista de cancións que nos fan sentir o mesmo, lévanos a fomentar o sentimento de pertenza ao grupo que pode ser de gran axuda ante a incerteza e a inxuedanza.



**Desenvolvemento:** Recordaremos o tempo vivido nos últimos meses e como foi mudando a nosa vida e os nosos costumes. Realizaremos unha rolda de intervencións na que cadaquén comente como pasou o tempo na casa, que rutina estableceu para o día a día, que fixo para que o tempo se lle pasase dun xeito máis rápido e sobre todo máis ameno, e que foi de axuda nese período.

Unha vez que todo o alumnado participase, a modo de asemblea preguntarlles:

- Escoitastes música? (se xa se comentou na rolda inicial preguntarlles ao alumnado que non o mencionou).
- Sobre todo, cando escoitas ou escoitabas música?
- Que emocións che transmite a música?
- Que música escoitástedes durante o tempo que estivemos na casa? Que preferíades, música máis activa/positiva ou máis tranquila/melancólica?
- Sentese que escoitas distintos tipos de música en función dos teus sentimentos ou do que estás a vivir?
- Cando escoitas música cambia o teu estado de ánimo?

Tras esta reflexión, proporémoslles crear entre todos unha lista de reprodución con cancións que nos producen tranquilidade, calma, serenidade... é dicir felicidade. Para facela, o alumnado e o profesorado participante achegarán unha canción que lles faga sentir esta emoción. Finalmente, crearemos a lista en calquera das aplicacións empregadas para a reprodución musical para que poidan escoitala sempre que queiran ou a precisen, incluso desde as súas casas.

Unha vez feita, reproducirémola na clase e mentres soan as cancións o alumnado realizará unha produción artística (debuxo, escultura, conto, poema, gravación dun vídeo, dunha danza, dunha canción...) sobre como se sentiron durante os días que pasaron distanciados e distanciadas.

Posteriormente, co mesmo procedemento, crearase outra lista de reprodución con cancións que nos producen euforia, enerxía, entusiasmo, forza... é dicir alegría. Ao igual que se fixo coa anterior, reproducirase mentres fan unha produción artística sobre como se senten no momento actual, a cal deberá ser realizada nun medio diferente ao escollido coa lista musical anterior.

Finalmente, nunha rolda de intervencións presentarán as súas dúas producións ao resto da clase, explicando o que querían transmitir nunha e noutra, sinalando



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

- Realización dunha obra artística en pequeno grupo para ser exposta nos corredores do centro. Pódense realizar dúas por grupo, cada unha cunha lista musical ou que os diferentes grupos empreguen listas diferentes para inspirarse. Durante o traballo en grupo respectaranse as medidas hixiénico-sanitarias.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non sexa quen de escoller as cancións de xeito autónomo, decidiraas na casa. Desta forma poderá escoitar coas persoas que convive, aquelas cancións que máis lle gustan e escoller cal quere propoñer ao resto da clase.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, tanto a reflexión inicial como a final fariámola de xeito telemático. Como as listas de reprodución musical están feitas en aplicacións dixitais o alumnado podería acceder desde as súas casas para facer a produción artística con elas de fondo.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación CONECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.







Benestar**Emocional**

# CAMBIAMOS TOCARNOS POR MIRARNOS





**Contidos:** Empatía, habilidades sociais básicas, expresión emocional, educación para a saúde.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións.



**Recursos:** Cartolina vermella e verde, material de escritura e debuxo, encerado.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Cando falamos de comunicación tendemos a facer uso da linguaxe verbal acompañada de saúdos habituais na nosa cultura, como poden ser apertas, bicos, alumiños. Este tipo de costumes que son para nós tan importantes podemos substituílas por unha linguaxe non verbal a través de xestos ou movementos corporais que expresan aínda mellor a intensidade dunha emoción.



**Desenvolvemento:** Proporémoslle ao alumnado dividir unha folla de papel á metade establecendo dúas columnas. Á esquerda, en vermello, anotaremos accións que acostumabamos facer e que agora temos que evitar para respectar as medidas hixiénico-sanitarias, e á dereita, en verde, suxeriremos unha nova acción que a substitúa. Isto realizáremolo de xeito individual. Unha vez que teñamos varias propostas, faremos unha posta en común a través dunha rolda de intervencións organizada, recompilando as achegas do alumnado e profesorado para aclarar o que se pode facer e o que non. Estas achegas irémolas escribindo no encerado, tamén dividido á metade e respectando as cores.

Exemplos:

- |  |   |
|--|---|
| ● Saudarnos pola mañá tocándonos           | ● Sorrir e mirar cara arriba   Levantar as cellas.          |
| ● Tocar o pelo do compañeiro ou compañeira | ● Acercar a man polo teu pelo mirando a esa persoa de xeito |
| ● Despedirse tocando no ombreiro           | ● Chisca un ollo  |
| ● Apertas                                  | ● Xesto cos brazos entrelazados                             |





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

- Elaboración dun cartel, a modo de semáforo, onde compartiremos todas as situacións que non se deben facer (vermello) acompañadas de feitos ou xestos polos que podemos substituílos (verde). As frases ou expresións podemos acompañalas de debuxos feitos polo alumnado; en vermello o que non se debe facer e en verde a acción pola que se substitúe. Este semáforo ou cartel colocáremolo nun sitio visible e será un modelo para seguir por toda a comunidade educativa.

## Adaptación por niveis de competencia

Para alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor propoñemos realizar debuxos que indiquen o que se pode facer e o que non, chegando a acordos da clase.

Na cartolina vermella o que non podemos facer e na verde o que debemos facer. Recortamos os debuxos en círculos e construímos o semáforo.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, elaborando un cartel virtual con calquera das ferramentas á nosa disposición e compartíndoo por medio dun muro virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# BICOS DE LAPIS, BICOS DE PICAS





**Contidos:** Expresión emocional apropiada, habilidades sociais básicas, comportamento prosocial e cooperación, educación para a saúde.



**Sesións:** **Unha ou dúas sesións.** A duración varía en función do grupo.



**Técnicas:** Chuvia de ideas, rolda de intervencións.



**Recursos:** Metro, lapis, picas<sup>1</sup> de varios tamaños, calculadora, cámara de fotos.



**Agrupamentos:** Pequeno grupo, gran grupo, traballo por parellas.

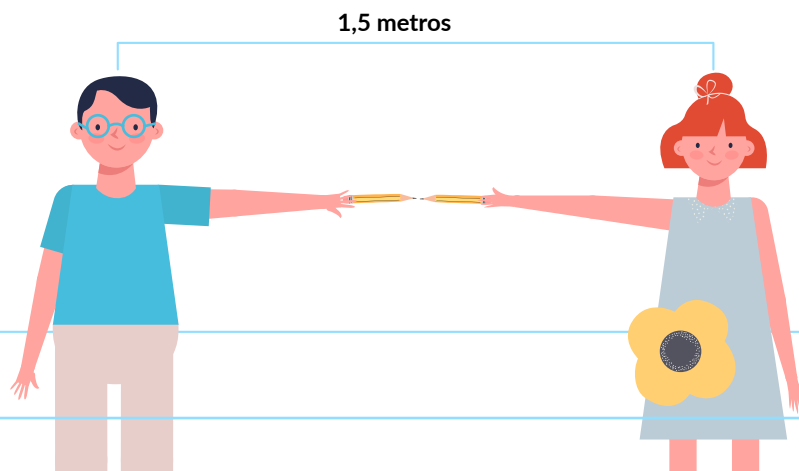


**Introdución:** A situación vivida trouxo consigo a necesidade de tomar medidas de prevención e protección para que a volta aos centros de ensino sexa segura e saudable. Un dos aspectos que debemos ter en conta é a denominada distancia de seguridade que consiste en manter unha distancia interpersonal de polo menos 1,5 metros nas interaccións entre as persoas, fundamental nos centros educativos. Para concienciar sobre esta medida formulamos un xogo co que axudaremos a lembrar a importancia de manter as distancias para limitar os contactos.



**Desenvolvemento:** Esta sería unha proposta para desenvolver, a poder ser, ao aire libre.

No comezo, trataremos de concienciar o alumnado da importancia de manter unha distancia interpersonal como medida de prevención. Posteriormente, pretendemos construír un método sinxelo para que, en calquera momento, e co material da aula determinemos se a distancia de seguridade establecida é a correcta. Como nesta nova normalidade non podemos andar a bicarnos, imos facelo de xeito anecdótico achegando a punta dos lapis, das picas ou de calquera outro obxecto. Estiramos os brazos, collemos cada quen o seu lapis e tocamos as puntas determinando se a distancia entre nós é a axeitada. Con isto estableceremos como regra o bico de lapis ou o bico de picas.



1. Barra lixeiras de plásticos ou PVC para xogos educativos. Hainas de diferentes tamaños e cores.





Unha vez reflexionado sobre a importancia da separación, dividiremos o alumnado debidamente separado en pequenos grupos, por exemplo 5, e ensinaremoslles un lapis e picas de diferentes tamaños. Indicaremoslles que cada un de nós só podería coller un obxecto e instarémolos a que relacionen como colocarnos para manter a distancia de seguridade de 1,5m.

Recolleremos todas as achegas do alumnado e para que isto se faga de xeito ordenado, cada grupo elixirá unha persoa voceira e exporá a súa proposta. Seguramente desta rolda de intervencións obtemos numerosas formas moi creativas de como colocar os obxectos para manernos separados. No caso de non ser as axeitadas proporemos o seguinte:

- Mediremos o brazo de varios alumnos e alumnas respectando as medidas hixiénico-sanitarias, o tamaño dos lapis, e o tamaño das picas, aínda que este xa vén dado ao mercalás.
- A continuación cos eses datos faremos a media aritmética das medidas dos brazos e dos lapis para termos un tamaño medio de cada un.
- Comprobaremos se a suma das medidas do brazo e do lapis multiplicado por dous supera o 1,5m.
- Neste caso o alumnado, en parellas, collerá un lapis cada un e estirando o brazo toca coa punta do lapis do compañeiro ou compañeira facendo como se se desen un bico cos correspondentes lapis. Queda determinado que un bico de lapis será a distancia mínima que hai que manter entre todas e todos.
- Se esa operación non supera o 1,5m delos nos faremos esta outra para obter o tamaño mínimo da pica que nos proporcionará a distancia correcta.

$$\text{Medida da pica} = (1,5 - 2 * \text{medida brazo}) / 2$$



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

- Elaboración dunha exposición fotográfica de título: A distancia perfecta é un bico de lapis ou un bico de picas. Para isto, faremos fotos durante o desenvolvemento da proposta na zona libre e da colocación final, onde veremos que co bico co lapis ou de pica cumprimos a distancia que debemos manter para limitar contacto e garantir seguridade. Esta exposición colocarase nun sitio visible do centro.
- Unha vez conseguido o método sería interesante investigar como colocarnos debidamente separados nun recinto, optimizando o espazo. A mellor solución sería colocarse en forma de panel de abella, cun padrón hexagonal. Proponse investigar sobre esta colocación.



## Adaptación por niveis de competencia

A actividade está formulada para alumnado que coñeza o concepto de distancia e saiba realizar as operacións matemáticas propostas.

Noutro caso será o profesorado o que explique o concepto de distancia e a importancia de mantela no centro educativo, ademais de realizar operacións matemáticas. Unha vez determinadas as medidas desenvolverase a proposta. É recomendable que con alumnado de pouca idade estean dous profesores ou profesoras para axudar a manter os brazos estirados e tocar as picas.

En calquera do casos, podemos usar outro tipo de obxecto do que se dispón na aula, con tal de que cumpra a distancia de 1,5m colléndoo na man cos brazos estirados (regras, varas de plástico de cores, churros de piscina...).

No caso do afondamento tamén será o profesorado o que se encargue da tarefa das fotografías e explicación da colocación hexagonal se o ve preciso.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverase de xeito telemático coas seguintes modificacións:

- O alumnado necesitará axuda dunha persoa ou persoas da familia para desenvolver a proposta.
- No caso de alumnado con pouco nivel de madurez será a familia a que faga as medicións, cálculos, fotografías...
- Enviaranse as fotografías ao profesorado que fará a exposición igualmente cunha aplicación informática para mostrar en liña a todo o grupo.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA



Benestar**Emocional**

**EN EQUIPO, MÁIS FORTES**





**Contidos:** Identificación emocional, empatía, autoestima, autoeficacia, comportamento prosocial, actitude positiva, responsabilidade, educación para a saúde.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, asemblea.



**Recursos:** Cuestionario ([Anexo 3](#)), papel continuo, material de escritura e debuxo, encerado, cámara de vídeo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual, pequeno grupo.



**Introdución:** As novas medidas sanitarias pódennos provocar sentimentos de incerteza e rexeitamento. Dialogar e compartir opinións para buscar solucións axeitadas e creativas, desde unha visión positiva e responsable, aumenta a capacidade do alumnado de autoeficacia e fomenta a autoestima.



**Desenvolvemento:** Reflexionaremos co alumnado sobre o regreso á escola coas novas medidas sanitarias de protección: hixienización de mans, distancia física, uso de máscaras... Estes cambios provócanos diferentes estados de ánimo e lévannos a adoptar condutas diversas: positivas, agresivas, pasivas, de aceptación, de rexeitamento, de indiferenza, de observación... Pedirémolles que pensen ou escriban a súa percepción sobre estas medidas e a súa repercusión nun cuestionario ([Anexo 3](#)).

Realizaremos esta proposta en asemblea poñendo en común todas as respostas. Dialogaremos sobre a necesidade de validar as nosas emocións e sentimentos sobre esta nova situación e sobre como podemos facer para que toda a comunidade educativa se sinta cómoda con estas medidas, propoñendo solucións creativas para podelas desenvolver de xeito responsable e cunha actitude positiva.



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

- Elaboración dun póster promocionando as medidas e aplicando o humor.
- Realización de obradoiros noutras aulas onde sexa máis complicado levar as medidas a cabo.
- Gravación dun anuncio publicitario para promover os hábitos de hixiene saudables con humor, positivismo e responsabilidade.





## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor, formularemos as preguntas do cuestionario apoiándonos en imaxes de xente con máscaras, luvas... e iremos recollendo as súas percepcións no encerado. Por último, podemos facer propostas para levar a cabo o cumprimento das normas na nosa clase ou centro educativo e a súa importancia para o coidado da saúde.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático a través de videoconferencia e recollendo as achegas nun póster virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA



Benestar**Emocional**

**PLANETA PERFECTO**



**Contidos:** Habilidades sociais básicas, comportamento prosocial e cooperación, respecto, educación medioambiental, educación para a saúde.



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



**Técnicas:** Xogo, debate.



**Recursos:** Papel continuo, material de debuxo, caldeiro de lixo.



**Agrupamentos:** Gran grupo.



**Introdución:** Concienciar o noso alumnado sobre a contaminación do planeta é un traballo que debemos comezar desde que o alumnado é ben pequeno. Nos últimos meses reduciuse a contaminación obtendo ceos máis limpos e augas máis claras debido, fundamentalmente, ao descenso de vehículos de tráfico e á diminución da produción industrial. Pero a pesar deste dato positivo estamos tendo comportamentos pouco cívico co uso das máscaras e as luvas.



**Desenvolvemento:** En papel continuo debuxaremos entre toda a clase un planeta perfecto. No patio colocaremos o noso planeta perfecto no medio. Dividiremos a aula en dous grupos: o defensor do planeta e o contaminador. As persoas do grupo contaminador levarán dúas luvas saíndo dos petos e unha máscara na cabeza. Terán que intentar chegar ao planeta perfecto e contaminalo cos elementos que teñen sen ser collidas polas persoas do grupo defensor do planeta. As persoas do grupo defensor poderán quitarlles os seus elementos antes que os depositen no planeta e tiralos no caldeiro do lixo.



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

- Exposición-mural na aula, incluíndo o lixo que caese dentro do planeta, e reflexión sobre a responsabilidade social, a educación sanitaria...

## Adaptación por niveis de competencia

Adecuada para todos os niveis.

## Escenarios posibles

Esta proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, a actividade realizaríase en xogo familiar compartindo finalmente pola rede a foto do planeta coa familia.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinalo como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA



# FABULAFORUM



**Contidos:** Habilidades sociais básicas, autoestima, responsabilidade, actitude positiva, análise crítica de normas sociais, resiliencia, comportamento prosocial e cooperación, empatía.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, asemblea, lectura compartida, dramatización.



**Recursos:** Fábulas ([Anexo 4](#)) (neste exemplo utilizaremos “O asno e o cabalo”), material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** A fábula é unha ferramenta moi valiosa para traballar valores e normas de conduta en todos os niveis educativos. Trátase, polo xeral, de historias protagonizadas por personaxes animais con características humanas, que, mediante as súas accións, expresan unha ensinanza moral.

Pretendemos facer unha reflexión conxunta da fábula a través da posta en común das ideas e emocións que se xeran tras a súa lectura.



**Desenvolvemento:** Iniciaremos a proposta coa lectura compartida da fábula.

A continuación para fomentar a reflexión e facilitar a comprensión da ensinanza moral guiaremos o alumnado coas seguintes preguntas:

- Como describirías o asno?
- Como describirías o cabalo?
- Que actitude ten cada un deles?
- Que aconteceu na historia?
- Se o cabalo axudase ao asno, cambiaría a historia?
- Cal é a ensinanza da fábula?
- Que sentiches escoitando ou lendo a fábula?



Unha vez contestadas as preguntas, o alumnado, a nivel individual realizará unha das seguintes actividades:

1. Relato oral coas súas propias palabras da fábula.
2. Realización dun texto escrito sobre a fábula.
3. Realización dun debuxo ou banda deseñada da fábula.

Por último, representaremos a fábula cun teatro de monicreques.



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

- Creación dunha fábula propia e orixinal. No seu deseño daremos resposta ás seguintes preguntas:
- Que valor ou conduta queremos traballar?
- Elixe dous ou dúas personaxes protagonistas e a voz narradora.
- Cal é a situación inicial, como se atopan os/as protagonistas?
- Cal é a situación conflitiva?
- Cal é o desenlace, a solución?
- Cal será a nosa ensinanza?

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor escoitarán a narración da fábula a través dunha gravación ou ben formando grupos heteroxéneos onde lean os que si o teñen adquirido.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverase de xeito telemático. Para o alumnado que aínda non teña adquirido o proceso lectoescritor facilitarémolles unha gravación de audio ou presentación con diapositivas narrada. O resto realizará unha lectura compartida en liña que quedará gravada. Unha vez rematada a lectura, editaremos a gravación e proporcionáremoslla ao alumnado para a realización das preguntas de comprensión.

Para a realización das preguntas de comprensión non haberá asemblea senón reflexión e posterior realización das actividades finais individuais descritas anteriormente: relato oral, texto escrito ou realización de debuxo ou banda deseñada.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



 RESPECTA

 Benestar**Emocional**

**XOGOS REUNIDOS**





**Contidos:** Identificación emocional, empatía, escoita activa, comunicación expresiva, responsabilidade, actitude positiva, análise crítica das normas, resiliencia, asertividade, comportamento prosocial e cooperación.



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



**Técnicas:** Rolda de intervencións, Phillips 4.4.



**Recursos:** Material de debuxo, fichas tipo parchís, dados, taboleiro do xogo ([Anexo 5.1](#)), papel continuo.



**Agrupamentos:** Pequeno grupo, gran grupo.



**Introdución:** O xogo é unha ferramenta indispensable no proceso de aprendizaxe do noso alumnado. Permite que os contidos transmitidos sexan interiorizados desde a emoción, polo que aumenta a capacidade de reter os conceptos e a adquisición de novas habilidades, sendo ambos os aspectos fundamentais para a interiorización das novas normas hixiénico-sanitarias que nos acompañan desde hai un tempo.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles que van xogar a unha especie de oca onde poder comprobar a importancia das medidas hixiénico-sanitarias establecidas desde as autoridades competentes. Antes de formar os equipos, comentaremos que medidas coñecen, as regras do xogo e que ninguén vai gañar ou perder, xa que non consiste en chegar antes.

Faremos equipos de 4 persoas como máximo e a cada equipo entregaremoslle un taboleiro impreso en papel ([Anexo 5.1](#)), ademais cada membro terá unha ficha tipo parchís, unha pintura dunha cor diferente cada un e un dado, para evitar ao máximo o intercambio de material entre eles e elas.

Como no xogo da oca, cada membro do equipo tirará o dado e irá movéndose polo taboleiro respectando as seguintes regras:

- Ao caer nunha casa baleira, debe coloreala coa súa cor e pasará a quenda á seguinte persoa seguindo o sentido das agullas do reloxo.
- Cando alguén caia nunha das casas nas que estea representada algunha das medidas hixiénico-sanitarias: “máscara”, “auga e xabón” ou “distanciamento físico” terá que volver tirar o dado, se o número é superior a 4, é dicir, un 5 ou un 6 poderá colorear a caixa, se o número é inferior a casa quedará sen pintar.
- Se caen nunha casa xa pintada, non poden volver coloreala.
- Ao entrar na casa central non se rebota, é dicir, non é necesario entrar cunha tirada exacta, senón que calquera tirada que alcance para entrar é



suficiente.

- A caixa central está dividida en 4 porcións. E se se chega a ela cunha tirada exacta poden colorear unha delas. Este é o único cadro do xogo que pode ser coloreado por máis dunha persoa participante.

O xogo remata cando todas as casas estean pintadas ou cando todos os membros do equipo chegasen á casa central.

Unha vez rematado o xogo aínda nos grupos, cada membro contará cantas casas pintou da súa cor e cantas delas eran casas nas que había algunha medida hixiénico-sanitaria representada.

Para tomar conciencia da importancia destas medidas, tras o xogo comentarán as cuestións que se relatan a continuación. Nesta conversa participarán todos os membros do grupo por quendas a razón dun minuto cada un, tempo durante o cal ninguén o pode interromper (Phillips 4.4). Cada grupo escollerá, ao chou, unha persoa moderadora (que se encargará de que ningúen interrompa a quen estea a falar) e outra secretaria (que recollerá as ideas relevantes que xurdan no grupo).

- Na túa vida cotiá usas ás máscaras? Por que as usas ou por que non?
- Resúltache difícil manter o distanciamento físico? En que situacións é máis difícil?
- Cres que usar estas medidas axudan a que a xente que te rodea estea sa?



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

- Creación dun mural colectivo para a toma de conciencia sobre a responsabilidade que cada persoa ten con respecto á xente que a rodea. Para realizalo o alumnado pintará as mans coa cor que empregou durante o xogo e plasmará nun papel continuo tantas mans como casas pintase no taboleiro durante o xogo.



### Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirida a cadea numérica ou o cálculo preciso para participar no xogo de taboleiro, pódense realizar grupos heteroxéneos onde outro alumnado o axude a mover a ficha ao longo do percorrido ou substituír esta proposta por un xogo motriz:

- Colocaranse en círculo cos ollos pechados. Tocámoslle a cabeza á persoa que teña que pillar aos demais, respectando en todo momento as medidas hixiénico-sanitarias, e deixaremos as tarxetas do [Anexo 5.2](#) detrás de tres alumnos ou alumnas diferentes. Cando unha persoa sexa pillada terá que quedar quieta no sitio, se tivese unha das tres tarxetas cando a pillen entregaralla a quen a pillou e poderá continuar xogando. Se a volvesen pillar tería que quedar quieta.

### Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, realizaremos o xogo de taboleiro e a reflexión nas casas coas persoas coas que estean a convivir. Posteriormente, de xeito telemático, o alumnado trasladará as súas reflexións ao resto da clase.

### Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación RESPECTA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





# REGULA



Benestar**Emocional**

# CAIXA DE URXENCIAS EMOCIONAL



**Contidos:** Identificación emocional, empatía, regulación de emocións, escoita activa, expresión emocional, respecto, toma de decisións, afrontamento, asertividade, resolución de conflitos, relaxación.



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



**Técnicas:** Chuvia de ideas.



**Recursos:** Para o alumnado que non teña adquirido o proceso de lectoescritura:

- Preparar o recuncho do corazón
- Termómetro, pelota antiestrés, tiras protectoras adhesivas, pastillas de caramelo, vendas, depresores, toallíñas recolle bágoas.

Para o alumnado que teña adquirido o proceso de lectoescritura: *Preparar o recuncho do corazón, talonario de “Remedios da avoa”, toallíñas, tableta, incenso, caramelos*



**Agrupamentos:** Gran grupo, pequeno grupo, traballo por parellas, traballo individual.



**Introdución:** Todos precisamos un lugar onde sentirmos seguros, tranquilos, protexidos. Construiremos “o recuncho do corazón”, un lugar onde deixar fluír as nosas emocións. Alí atoparemos a nosa caixa de urxencias emocional, ferramenta para chegar a acadar o benestar da aula.



**Desenvolvemento:** Faremos un pequeno recuncho na aula, “O recuncho do corazón”. Adornarémolo e colocarémolo de forma que nos sintamos a gusto e cómodos e cómodas. Despois imos confeccionar unha caixa de urxencias emocional para cada alumno ou alumna. Podemos facer unha chuvia de ideas sobre as cousas que hai dentro dela e, a partir de aí, chegará o momento de transformalas en “medicina do corazón”.

- O termómetro (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 tiras adhesivas protectoras poñerémolas cando alguén nos faga dano no corazón (insultar, pegar...).
- As pastillas de caramelo empregarémolas cando alguén estea triste.
- As vendas para tapar os ollos e poñerse no “recuncho do corazón” ata que a persoa se tranquilice.



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

- O ideal é que esta actividade forme parte das rutinas da aula e se empregue durante todo o curso.

## Adaptación por niveis de competencia

Nos cursos onde o nivel de madurez do alumnado sexa maior empregarán outros elementos na caixa de urxencias, por exemplo:

- “Remedios da avoa”. Talonario de remedios caseiros curativos onde o alumnado restaurará o dano feito aos demais escribindo unha desculpa.
- Toallíñas recolle bágoas para cando alguén chore.
- “Música mestre” o alumnado gravará na tableta da caixa de urxencias unha canción que o faga sentir ben. Cando nalgún momento alguén sinta tristeza, poderá achegarse ao Recuncho do corazón e escoitar a súa canción ou as dos seus compañeiros ou compañeiras.
- “Incenso e caramelo” Cando teña un conflito con alguén pode pedir o profesorado que prenda incenso e buscar a persoa ou persoas coas que teña que falar. Como declaración de boas intencións dareilles

## Escenarios posibles

A proposta está descrita para realizarse en modalidade presencial.

No caso de ter que ser en modalidade non presencial, o alumnado pode crear o seu recuncho no seu cuarto e construír a caixa de urxencias para usar na casa en familia.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# UN PASEO RELAXANTE







**Contidos:** Identificación emocional, escoita activa, regulación de emocións, resiliencia, atención, concentración, relaxación, creatividade, respiración consciente.



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



**Técnicas:** Relaxación guiada, asemblea.



**Recursos:** Relato ([Anexo 6](#)), material de debuxo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Este tipo de relaxacións guiadas son unha técnica frecuentemente empregada para centrarnos no momento presente, tomar conciencia sobre como estamos tanto a nivel corporal como a nivel mental e relaxarnos e calmar os nosos pensamentos e emocións. Tras un período tan demandante a nivel emocional é necesario parar e tomar conciencia sobre cal é o noso estado actual para tratar de baixar a tensión emocional acumulada.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles que van facer un pequeno paseo empregando tan só a súa mente, que recollan todo da mesa e que senten na súa cadeira cos pés e as costas apoiadas no chan e no respaldo, respectivamente.

Cando a clase estea tranquila comezaremos a contar o relato (Anexo 6) con voz pausada dando tempo para que recreen na súa mente as imaxes que lles imos narrando.

Ao rematar, faremos unha asemblea na que cada quen expoña como se sentiu:

- se logrou relaxarse,
- se lle foi sinxelo recrear os lugares que se ían describindo,
- se foi quen de sentir o aire fresco entrar polo nariz e baixar cara aos pulmóns,
- se lles gustou a sensación de pechar os ollos e dar un paseo sen moverse da cadeira.





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

- Creación da “praza da felicidade e a tranquilidade”. Cada quen debuxará a praza onde chegou ao final da meditación, tal e como a imaxinou. Poden debuxar a xente que os estaba esperando ou non, cada persoa debe amosar ata onde se sinta cómoda. Unha vez feitas colocaranse nunha parede da aula, unhas pegadas ás outras facendo unha tira continua, creando deste xeito a praza.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que teña un período de atención máis breve ou que non estea afeito a este tipo de técnica, a proposta pode ser demasiado longa. Nestes casos podemos acurtar o relato. É importante que o principio, onde explicamos como sentar e respirar, e o final, co peche e a volta á aula, sexan partes fixas do relato que se realice.

Podemos facer esta proposta en varias ocasións, aumentando pouco a pouco a súa duración, engadindo en cada unha elementos novos do relato xa que os parágrafos establecidos poden servir de referencia para dividir ou aumentar o relato.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, podemos gravar o relato e enviarlo ao alumnado para que o faga na casa. Igualmente os debuxos do lugar final faríanos na casa para, unha vez recibidos todos, elaborar unha presentación ou un mural dixital.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

TECE PALABRAS



**Contidos:** Identificación emocional, regulación de emocións, comunicación expresiva, actitude positiva, afrontamento, resiliencia.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa.



**Recursos:** Material de debuxo, perforador, nobelo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Nestes meses todos sentimos a perda de amizades que deixamos de ver, hábitos da nosa vida que aínda non recuperamos... Esta situación déixanos nun estado de dó no sentido máis amplo da palabra.

Habitarnos á perda de cousas, persoas, situacións é algo moi difícil de superar. Para os nenos e nenas é igualmente de dificultoso pero co inconveniente de que moitas veces non saben como expresalo nin adoitamos brindarlles o tempo nin o espazo para facelo.



**Desenvolvemento:** Mentres escoitamos unha cantiga triste (música clásica), o alumnado terá que pensar en silencio unha perda que tivese nos últimos meses e que consideran que botan de menos.

Nunha folla, mentres segue soando a música, escribirán palabras que lle recorden o perdido por asociación libre.

A partir das palabras descritas poden escribir:

- un poema
- unha cantiga
- unha carta de despedida

(compartilo co alumnado é opcional)

Recortaremos as palabras e farémolles un burato cun perforador. O alumnado anoará as súas palabras cun nobelo de lá. Entre toda a clase tecerase unha rede de dó.





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

- Repetir a actividade desde o principio pero esta vez empregando cousas que puxemos en valor desde hai un par de meses. Para isto escoitaremos música alegre.

## Adaptación por niveis de competencia

O alumnado que non teña adquirido o proceso lecto escritor pode facer debuxos en vez de escribir palabras e ser o propio profesorado quen escriba as palabras xurdidas por detrás dos debuxos. Empregarán estes debuxos para tecer o seu fio de dó.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para facerse en modalidade presencial.

No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, toda a actividade pode desenvolverse na casa facendo do tecido das palabras unha foto e construíndo entre todos un muro virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinale como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

FALTOUME O QUE NON TIÑA,  
OU NON?





**Contidos:** Autoestima, actitude positiva, escoita activa, comunicación expresiva, resiliencia, regulación de emocións, afrontamento, resolución de conflitos.



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



**Técnicas:** Chuvia de ideas, rolda de intervencións, asemblea.



**Recursos:** Encerado, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Gran grupo.



**Introdución:** A experiencia vivida durante os días que estivemos fisicamente distanciados, trouxo consigo unha gran carga emocional que precisa do desenvolvemento de estratexias adaptativas que axuden a afrontar os cambios estresantes que van sucedendo no contorno, así como a buscar solucións para autorregular e xestionar as emocións dun xeito positivo e creativo.



**Desenvolvemento:** Utilizaremos a técnica da chuvia de ideas para provocar no alumnado o recordo de feitos, persoas ou acontecementos vividos nos días que estiveron sen verse.

Dividiremos o encerado en dúas bandas: na banda dereita anotaremos os feitos ou persoas que non estiveron presentes e na banda esquerda, as que permaneceron e aprendemos a valorar máis e as novas que xurdiron durante ese período de tempo.

Iniciaremos unha asemblea para compartir e comparar as fórmulas de resolución que foron utilizadas na xestión das distintas situacións. Guiaremos o alumnado a través das seguintes preguntas:

- Que botaches de menos?
- Como te sentiches ante a falta de...?
- Como cambiou a túa rutina?
- Como influíu o cambio no teu contorno familiar?





- Cambiarías a solución por algunha outra?
- Que cousas valoras agora máis ca antes de estar distanciados e distanciadas?



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

- Realización dun texto, un debuxo ou unha colaxe onde o alumnado exprese o que máis anhelou durante o período que estivemos distanciados e distanciadas.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña adquirido o proceso lectoescritor faremos uso de imaxes, debuxos ou obxectos reais.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverémola de xeito telemático a través de videoconferencia e encerado virtual. Dependendo do grao de madurez do alumnado e da súa autonomía poderá pedir axuda ás persoas coas que convive para que recollan as súas reflexións e posteriormente poidan compartilas a través dunha aplicación de traballo colaborativo.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.







Benestar**Emocional**

# A CESTA MÁXICA





**Contidos:** Empatía, identificación emocional, comunicación expresiva, actitude positiva, habilidades sociais básicas, asertividade.



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



**Técnicas:** Asemblea, chuvia de ideas.



**Recursos:** Unha cesta, material de escritura e debuxo, encerado.



**Agrupamentos:** Gran grupo.



**Introdución:** O uso axeitado da linguaxe positiva inflúe na actitude e no xeito de afrontar as experiencias. As palabras positivas xeran emocións que nos axudan a comunicarnos mellorando así as nosas relacións coas demais persoas e con nós, favorecendo que nos sintamos mellor. Esta proposta pretende dar a coñecer a importancia do uso da linguaxe positiva acompañada de actitudes positivas.



**Desenvolvemento:** Construiremos a cesta máxica con frases positivas e motivadoras para ter á man en caso de necesidade. Se nalgún momento queremos expresar algo e non atopamos a expresión que nos agrada acudiremos á cesta máxica para ver se atopamos aí a frase que nos anime.

Daremos comezo á proposta escribindo no encerado varias frases do tipo:

- “Nunca vou conseguir facer isto, paso”
- “Es moi vago”
- “Con este grupo é imposible facer algo bo”
- “Así non vai funcionar”
- “Non entendo nada”
- “Nunca serás ninguén como sigas así”



Para encher ben a cesta deberíamos engadir todas as frases deste tipo que se nos ocorran ou que escoitamos asiduamente e nos gustaría cambiar. Unha vez completada a listaxe, o alumnado terá uns minutos para ir cambiándoas a unha linguaxe positiva. Deberán ser capaces de expresar as emocións negativas dunha forma máis asertiva.

Antes de dar comezo, lembraremos a importancia de respectar todas as expresións que se nos ocorran e que anotaremos nunha folla ou no encerado.

Logo de termos cambiadas, á linguaxe positiva, algunhas frases analizaremos as propostas e faremos unha reflexión das novas expresións. Pasados uns minutos propoñerémolle ao alumnado que completen toda a listaxe de frases a carón das anteriores.

As frases acompañadas das novas expresións conformarán a nosa cesta máxica que nos quedará na aula como recurso para empregar en momentos nos que non saibamos como afrontar algunha expresión.

No caso de que non se lles ocorran expresións positivas ou asertivas para as frases propostas deixamos estes exemplos como guía:

- “Deberías traballar máis, pois podes facelo”
- “Paréceme unha tarefa complexa pero vou intentalo”
- “Como grupo, debemos reflexionar que está pasando para intentar mellorar”
- “Temos que intentalo de novo”
- “Non entendín moi ben o que se explicou”
- “Tes que cambiar a actitude e conseguirás os teus propósitos”



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

- Difusión ou dinamización da cesta máxica ao resto de clases e ao departamento de orientación para ir completándoa e enriquecéndoa na procura da mellora do uso da linguaxe e da comunicación no centro.



### Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada para todos os niveis, adaptando as frases segundo a madurez do alumnado e servindo o profesorado de guía na busca das frases positivas.

### Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverase igualmente na casa coa axuda das familias ou amizades. Faremos a cesta virtual e posteriormente cada quen enviará ou compartirá en liña o contido desta.

### Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





Benestar**Emocional**

# BANDEIRAS DO HIMALAIA





**Contidos:** Empatía, expresión emocional, regulación de emocións, escoita activa, actitude positiva, afrontamento, resiliencia, fluír.



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



**Técnicas:** Asemblea, reflexión silenciosa.



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



**Agrupamentos:** Grupo-clase, traballo individual.



**Introdución:** Fomentar o sentimento de esperanza e crer que podemos afrontar as adversidades incrementa o sentimento de seguridade e activa estratexias de regulación emocional colectiva.



**Desenvolvemento:** Comezaremos poñendo en situación o alumnado, ao ler o seguinte texto:

*Unha das características do Himalaia, ademais de ser a cordilleira máis alta do planeta, son as súas bandeiras coloridas. Estas bandeiras, de oración e pregaría do budismo, suxéitanse dun cordel a un poste e levan impresas sutras, que son ensinanzas desta relixión. Estes pequenos anacos de tea son portadores dos anhelos e esperanzas de quen os colga, ondean ao poderoso vento das montañas favorecendo os seres que toca e cólmaos de prosperidade e boa fortuna enchendo as súas vidas de felicidade. O tempo e as condicións meteorolóxicas tamén axudan facendo o seu traballo de esfiañar a tea e así, as bandeiras van mudando de cor e aparencia, pero non por iso perden a súa eficacia, senón que nos fan reflexionar sobre o efémero de todo o que nos rodea.*

Reflexionaremos, en asemblea, sobre pensamentos negativos, medos... que paga a pena sacar á luz, compartir, airear e expoñelos ao vento como as bandeiras.

É preciso que establezamos un ambiente de respecto e calma onde cadaquén se sinta a gusto ao compartir os seus pensamentos e inquedanzas, medos e dúbidas. Aproveitaremos para fomentar as relacións positivas, aumentar a empatía e a escoita activa.

Preguntas para activar o diálogo:

- Que vos parece se buscamos entre aqueles pensamentos ou situacións difíciles que nos gustaría compartir?
- É posible que alguén máis sentise o mesmo ca min?
- Que foi o máis difícil?



- Que foi o que máis che preocupou?
- Que estratexias atopaches para afrontar os momentos máis difíciles?
- A quen axudaches?
- Quen che axudou? Finalmente, as persoas secretarias comentarán ao resto da clase as ideas que xurdiron no seu equipo, para facer unha reflexión final conxunta.

Remataremos elaborando a nosa propia bandeira do Himalaia con anacos de tea onde escribiremos os nosos desexos, sentimentos, mensaxes... e colgarémolas no exterior do centro educativo para que o vento realice o seu traballo de axitar e de ir esfañando. Estes anacos podémoslos vincular a unha pescuda coas familias, elixindo na casa unha tea que teña un significado neste contexto emocional.



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

- Elaboración dun álbum fotográfico que sirva de rexistro do proceso da actividade.

## Adaptación por niveis de competencia

Esta proposta é adecuada a todos os niveis, aínda que sería conveniente adaptar as preguntas á madurez do alumnado. Tamén sería de axuda a visualización do Himalaia e as bandeiras para a súa contextualización.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia. Para confeccionar a bandeira na casa, fotografarase cada anaco e unirase mediante un editor de vídeo, creando una película con todos os anacos.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación REGULA](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.





**Benestar Emocional**

*Plan galego para o coidado do benestar*



VIVE





Benestar**Emocional**

# PECHANDO OS OLLOS



**Contidos:** Empatía, toma de conciencia das propias emocións, escoita activa, comportamento prosocial e cooperación, expresión de emocións, fluír.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións.



**Recursos:** Material de escritura e debuxo, música relaxante e tranquila, preferiblemente sen letra, modelos de tarxetas ([Anexo 7](#)).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual.



**Introdución:** 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.

Durante os días que estivemos distanciados fomos testemuñas de feitos admirables realizados por xente da nosa contorna e convén amosar a nosa gratitude e admiración por todo isto.



**Desenvolvemento:** Formaremos un círculo onde sentará o alumnado. Pedirémoslles 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 dicirillo. 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 compañeiras tamén abran os ollos. Non te esquezas da persoa ou feito na que pensaches”.*

Posteriormente faremos entrega ao alumnado dunhas tarxetas ([Anexo 7](#)) 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 indicáraselles que deben entregar esa tarxeta ao seu destinatario, se é posible, nas próximas 24 horas, se o destinatario non é unha persoa física publicarase no blog do centro ou a través das redes sociais (a ser posible, tamén se enviará unha foto da tarxeta).



**Afondamento:** 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.

## Adaptación por niveis de competencia

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.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, buscando a colaboración da familia, tanto para o desenvolvemento como para provocar a reflexión, así como no envío das mostras de admiración e/ou gratitude.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

VIVE



 Benestar Emocional

ADIVIÑA QUEN

# ADIVIÑA QUEN



**Contidos:** Autoestima, regulación das emocións, respecto, resiliencia, actitude positiva, comportamento prosocial e cooperación, fluír.



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



**Técnicas:** Asemblea, reflexión silenciosa, xogo.



**Recursos:** Cuestionarios ([anexo 8.1](#), [anexo 8.2](#)), estrela ([anexo 8.3](#)), papel continuo, encerado, material de escritura e debuxo.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo.



**Introdución:** Hoxe máis ca nunca o noso alumnado enfróntase a unha nova perspectiva vital que impactou e creou unha explosión de emocións e sentimentos complexos de manexar. Enfrontáronse á tensión, a perda, o abatemento, a desgana... situacións particulares adversas que necesitan de apoio, escoita e de ferramentas que fomenten o pensamento positivo, facendo fincapé nas fortalezas de cada un e de cada unha de nós.



**Desenvolvemento:** Comezamos a proposta explicándolle ao alumnado que van realizar un xogo. É conveniente que estean sentados en círculo ou semicírculo para facilitar o seu desenvolvemento. O xogo consiste en contestar a un cuestionario ([anexo 8.1](#), [anexo 8.2](#)), 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 adiviña a quen pertence, complétase unha estrela entre toda a clase ([anexo 8.3](#)), escribindo as mellores calidades desa persoa. Unha vez rematada, pegarase nun papel continuo e formaremos o universo da clase con todas as estrelas.



**Afondamento:** 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.

# ADIVIÑA QUEN

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado que non teña desenvolvido o proceso lectoescritor é preciso adaptala cun cuestionario máis sinxelo ([anexo 8.2](#)) 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.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia e correo electrónico enviando o resultado do cuestionario. As estrelas pódense facer de igual xeito nun muro virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# CADA OVELLA COA SÚA PARELLA



**Contidos:** Empatía, comunicación expresiva, asertividade, resiliencia, comportamento prosocial e cooperación, responsabilidade, respecto, resolución de conflitos, toma de decisións.



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



**Técnicas:** *Role play*, debate.



**Recursos:** Fichas de parellas ([Anexo 9](#)).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo por parellas.



**Introdución:** Representar a través dun *role 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.



**Desenvolvemento:** Distribuiremos as parellas de tarxetas ([anexo 9](#)) 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/a**
  - *Nai/pai:* Teletraballa, fai as tarefas da casa, axuda ao seu fillo ou filla cos traballos escolares, é amable e coida da familia.
  - *Fillo/a:* non axuda na casa e só fai os traballos escolares se lle manda a nai ou o pai e son sinxelos de facer.
- **Enfermeiro/a – Enfermo/a**
  - *Enfermeiro/a:* 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/a*: non fai caso ás indicacións dos médicos e 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 desánimao ou desanímaa.
- **Membro de ONG - migrantes**
  - *Membro de ONG*: axuda a migrantes 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.



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

- Gravación do *role play*.

## Adaptación por niveis de competencia

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

## Escenarios posibles

Esta proposta está pensada para realizarse na aula en modalidade presencial.

No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, elixirían unha parella, interpretarían, gravarían e escribirían as reflexións ás que chegaron na casa.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



Benestar**Emocional**

# TEMPO COMPARTIDO



**Contidos:** Empatía, autoestima, autoeficacia, automotivación, habilidades sociais básicas, escoita activa, comportamento prosocial e cooperación, felicidade plena.



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



**Técnicas:** Chuvia de ideas, reflexión silenciosa, folio en abano.



**Recursos:**

Modelo de anuncio ([anexo 10](#)), material de escritura, taboleiro.



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual



**Introdución:** O recoñecemento das nosas fortalezas e habilidades favorece a construción dunha autoestima máis positiva ao ter un autoconceito máis axustado á realidade. Ademais a felicidade alcánzase mediante a axuda 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.



**Desenvolvemento:** Explicarémolles que imos facer unha especie de “banco de tempo”. Isto é, un espazo onde cada persoa se ofrece para realizar algo que lle gusta ou se lle dá ben e así compartir tempo 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 chuvía de ideas na que digan que habilidades, fortalezas ou experiencias poderían ser compartidas cos seus compañeiros e 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 chuvía de ideas pedirémolles 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, pedirémolles 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 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.

Entregarémolle a cada alumno e alumna unha ficha-anuncio ([anexo 10](#)) para que coas achegas dos compañeiros e 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.



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

- Ampliación a todo o centro ou incluso a toda a comunidade educativa. Para esta opción, unha vez que se realize 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.

## Adaptación por niveis de competencia

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 ([anexo 10](#)) 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 aquilo que poida compartir cos seus compañeiros e 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 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?

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial o alumnado nas súas casas reflexionará sobre que pode compartir neste contorno virtual cos seus compañeiros e compañeiras (facer una lista de música conxunta, un tempo para falar do que sexa, ler un conto, axudarse con algunha materia...). De xeito telemático poñerano en coñecemento do resto do grupo (pódese facer un taboleiro virtual coas propostas) para que quen desexe se poida apuntar e, posteriormente, concretar o momento de levalo á practica.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

VIVE



BenestarEmocional

OLIMPO



**Contidos:** Resiliencia, autoestima, actitude positiva, comunicación expresiva, comportamento prosocial e cooperación, creatividade.



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



**Técnicas:** Xogo cooperativo, asemblea, reflexión silenciosa.



**Recursos:** Escudo ([anexo 11](#)), material de escritura e debuxo, tesoiras, anteface, encerado.



**Agrupamentos:** Traballo individual, gran grupo, pequeno grupo.



**Introdución:** Potenciar e recoñecer as fortalezas, fomentar estratexias para afrontar as dificultades e manter relacións baseadas no respecto 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.



**Desenvolvemento:** 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 propoñerémolle ao alumnado deseñar un escudo ou unha tatuaxe cos seus propios atributos, aqueles que máis os representen, elixindo unha árbore, un instrumento musical, unha calidade, un animal e unha cor. Axudarémolles suxerindo cualidades 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 ([anexo 11](#)) 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, taparémolles 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.



**Afondamento:** 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.

## Adaptación por niveis de competencia

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.

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial, desenvolverémola de xeito telemático, a través de videoconferencia, fotografando cada escudo ou tatuaxe e explicando por que elixiron eses atributos.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.

VIVE



Benestar**Emocional**

# RECEITA DA FELICIDADE







**Contidos:** Empatía, toma de conciencia das propias emocións, identificación emocional, expresión emocional, actitude positiva, comportamento prosocial e cooperación, fluír, felicidade plena, creatividade.



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



**Técnicas:** Reflexión silenciosa, rolda de intervencións, bóla de neve.



**Recursos:** Notas adhesivas de 4 de cores, material de escritura e debuxo, modelo de receita ([Anexos 12](#)).



**Agrupamentos:** Gran grupo, traballo individual, grupos cooperativos.



**Introdución:** 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 proactivos á hora de afrontar o futuro e as dificultades, máis creativos na resolución de conflitos e acadan un maior autoconcepto.



**Desenvolvemento:** 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 ([Anexo 12](#)), e ao finalizar cada quen expoñerá ao resto do grupo a súa, as súas necesidades e preferencias para ser feliz.



**Afondamento:** 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.

## Adaptación por niveis de competencia

Para o alumnado cun grao de madurez máis baixo, as cuestións que cómpre reflexar serán só tres ([Anexo 12](#)):

- **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

## Escenarios posibles

A proposta está pensada para realizarse en modalidade presencial. No caso de ter que adaptarse a un escenario non presencial desenvolverémola de xeito telemático a través dunha videoconferencia e as receitas individuais serán compartidas nun muro virtual.

## Avaliación

Realizaremos unha autoavaliación figuro-analóxica para que o alumnado sinala como se sentiu ao facer a proposta ([Anexo avaliación VIVE](#)). Esta información permitiranos estar alerta sobre alumnado en risco ou en situación de vulnerabilidade emocional.



# ANEXOS AVALIACIÓN

# AVALIACIÓN



ENCANTOUME



GUSTOUME



NON ME GUSTOU



IMAXE 1



IMAXE 2



IMAXE 3



IMAXE 4

Elixo a imaxe número \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# AVALIACIÓN



ENCANTOUME

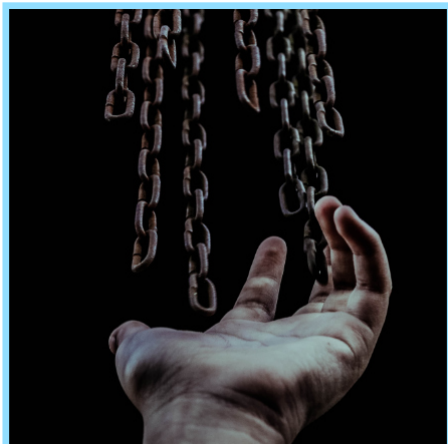


GUSTOUME



NON ME GUSTOU





IMAXE 1



IMAXE 2



IMAXE 3



IMAXE 4

Elixo a imaxe número \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

---

---

---

---

# AVALIACIÓN



ENCANTOUME



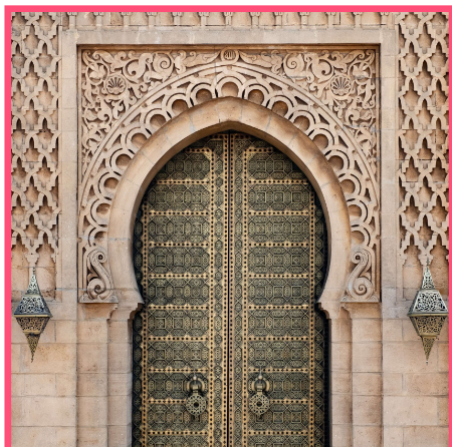
GUSTOUME



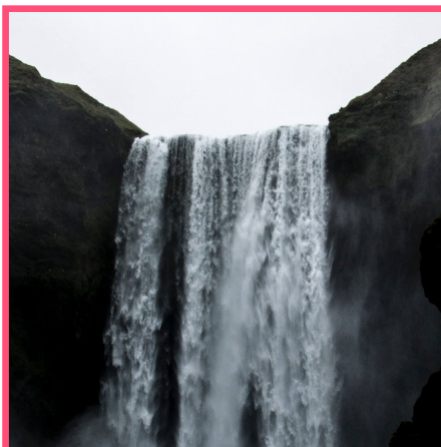
NON ME GUSTOU







IMAXE 1



IMAXE 2



IMAXE 3



IMAXE 4

Elixo a imaxe número \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

---

---

---

---



# AVALIACIÓN



ENCANTOUME



GUSTOUME



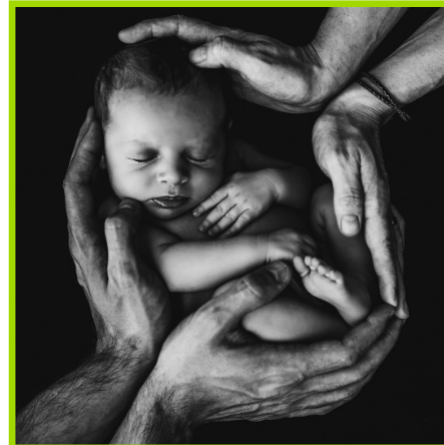
NON ME GUSTOU



IMAXE 1



IMAXE 2



IMAXE 3



IMAXE 4

Elixo a imaxe número \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

---

---

---

---



# OUTROS ANEXOS

NOME:

**COR**

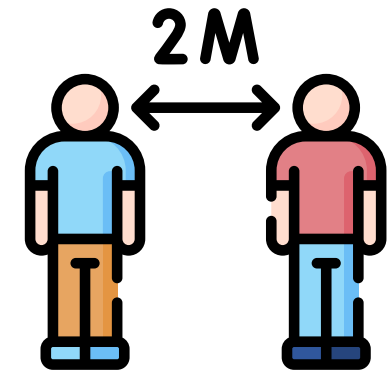
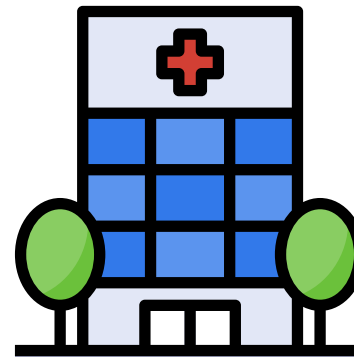
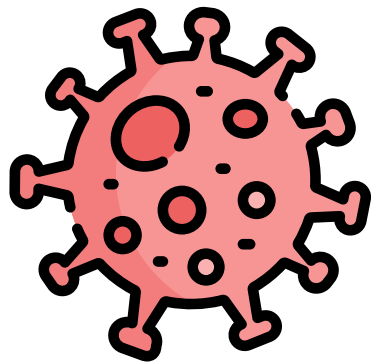
**SÍMBOLO**

**IMAXE**



COR	SÍMBOLO	IMAXE
<p>Que situación escolliches: como te sentiches nos días que pasamos na casa ou na actualidade?</p> <p>Que sentimento estás representado con esta cor?</p> <p>Por que escolliches esta cor e non outra?</p> <p>Por que te sentiches ou te sentes así? Que foi o que te levou ou te leva a sentirte así?</p>	<p>Que representa o símbolo que debuxaches?</p> <p>Onde o viches por última vez? E (se o recordas) onde o viches por primeira vez?</p> <p>Por que escolliches este e non outro? Que significa para ti?</p>	

## Símbolos:



## Exemplo 1: **A cadelinha Vespa que quería escapar**

Na miña casa hai unha cadelinha que sempre quere escapar. A miña irmá María e máis eu sempre temos coidado de pechar os portais do xardín para que non poida saír pero aínda así ela insiste. Un día María deixou o portal mal pechado e Vespa furou co fociño no chan e conseguiu abrílo e marchar. Cando mamá se decatou non sabía que facer, daba voltas, botaba as mans á cabeza, berraba por Vespa, limpaba os ollos. María e eu estábamos asustadas porque debía ser moi perigoso que Vespa marchase porque mamá estaba case chorando. Mamá tranquilizounos, contounos que a razón pola que non quería que Vespa saíse era porque había moitos coches e que podían magoala, deixounos agardando e ela foi buscar a Vespa. A preocupación ía sendo maior mentres mamá non viña e nós estábamos cada vez máis tristes. Ao pasar un tempo, que nós pensamos que foran horas e logo só foran 20 minutos, apareceu mamá con Vespa agarrada polo collar. Conseguírao, atopara a Vespa!!! Logo, esa noite mamá explicounos a importancia de seguir as normas, o que facía Vespa de querer escapar non estaba ben, era perigoso e nós debíamos tamén cumprir o que dicía mamá porque nos podía pasar algo parecido a Vespa”

## Exemplo 2: **Un recordo**

O meu ano de finalización de estudos de secundaria, que agora se chama segundo de bacharelato, foi un ano moi duro e difícil. Todos tentabamos sacar os mellores resultados e entre as miñas amizades había bastante competitividade porque todos e todas precisabamos a mellor nota para conseguir unha praza na carreira coa que soñabamos. Os recreos eran o lugar onde deixabamos fluír os nosos medos, problemas e angustias por todo o que estábamos a vivir e por ese futuro incerto que non acababa de chegar.

Estudabamos moito pero non sempre a axuda era recíproca. Polas tardes cando me encerraba no meu cuarto para estudar, pasar a limpo apuntamentos e aclarar ideas, case sempre soaba o teléfono dúas ou tres veces para que resolvese dúbidas de calquera materia, e eu, aínda que sabía que aquilo me quitaba tempo de estudo, estaba sempre disposta a axudar. As chamadas proviñan algunhas veces do círculo máis íntimo e outras non, pero non me importaba axudar. A sensación de abafo empezou a apropiarse de min porque o tempo de estudo reducíase e eu non tiña maneira de recuperalo, ou atendía aos meus deberes ou seguía facendo de profesora telefónica para outras persoas pero non sabía como detelo.



No centro non estaba permitido faltar as horas anteriores aos exames, pero sempre había alguén que o facía con calquera escusa, quedaba estudando na casa e aparecía cun gran sorriso á hora do exame. Unha delas era unha das miñas mellores amigas, non contenta con me ter de profesora burlábase do esforzo dos demais.

Este conxunto de situacións acabou crebando a fortaleza do grupo e das amizades, pero tamén unha situación concreta aliviou esta tensión. A última vez que sucedeu isto, tiñamos exame de matemáticas, o profesor era moi recto e estrito, e a miña amiga chegou xusto antes do exame. O profesor comprobou no parte de faltas que esta compañeira non viñera nas horas anteriores e preguntoulle que lle pasara, ela comentoulle que tivera un pouco de febre e que agora xa se atopaba mellor. O profesor, co seu mellor sorriso contestoulle: moza, volva vostede para a casa a recuperar e xa lle direi eu cando lle repito o exame.

A miña amiga volveu para a casa e despois o profesor citouna unha tarde cun exame moi especial para ela soa. Ninguén máis volveu ausentarse antes dunha proba. A fortaleza do profesor fixo que o grupo se volveuse unir e non abusar das situacións e o esforzo dos demais.



## ANTE AS MEDIDAS QUE TEMOS QUE ADOPTAR



### LAVAR AS MANS CON FRECUENCIA

Observo que \_\_\_\_\_

Faime sentir \_\_\_\_\_

Propoño \_\_\_\_\_



### DISTANCIAMENTO FÍSICO

Observo que \_\_\_\_\_

Faime sentir \_\_\_\_\_

Propoño \_\_\_\_\_



### USO DA MÁSCARA

Observo que \_\_\_\_\_

Faime sentir \_\_\_\_\_

Propoño \_\_\_\_\_





## RESPECTO

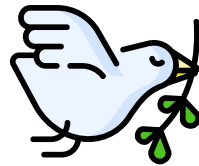
“O asno e o cabalo”

“A árbore e a machada”

“O galo e a perdiz”

“A mula”

“A lebre e a tartaruga”



## VALORES

“A cigarra e a formiga”

“O corvo e a raposa”

“O rato de campo e o rato  
de cidade”



## AMOR

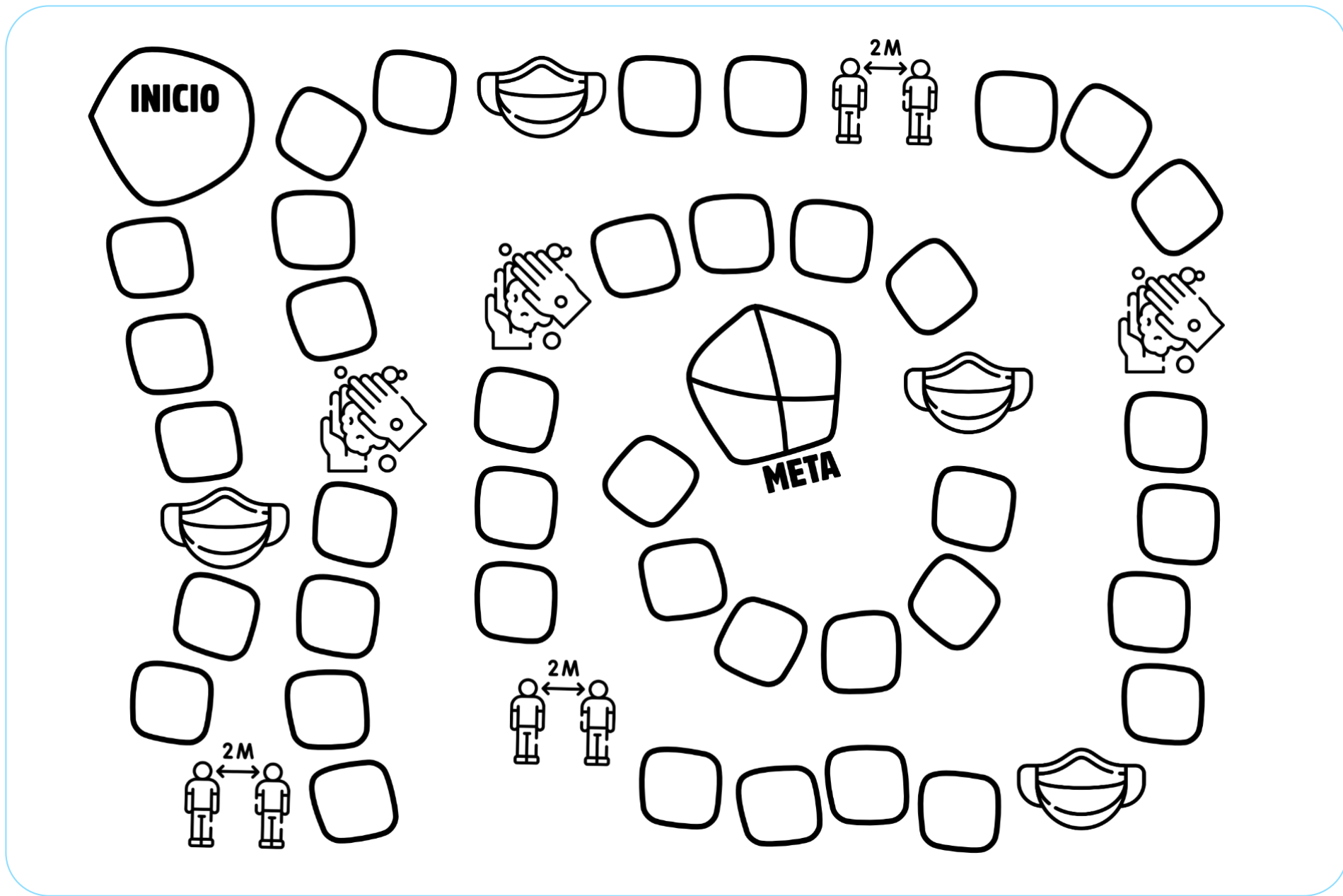
“A abella e a pomba”

“O cabalo e o xabaril”



## TOLERANCIA

“A lebre o os leóns”

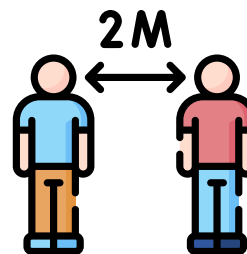


## CARTAS

**MÁSCARA**



**DISTANCIA**



**LAVAR AS MANS**



Imos dar un pequeno paseo, sen movernos da nosa cadeira. Senta apoiando ambos os pés no chan e as costas no respaldo da túa cadeira. Pecha os ollos. Se non te sentes cómodo ou cómoda con eles pechados tamén podes manter a mirada fixa nun punto calquera que teñas diante. Respira lentamente polo nariz e expira continua e lentamente polo nariz tamén. Trata de levar o aire á túa barriga. Sinte como se move o teu corpo cando respiras, como crece a túa barriga coa inhalación e como baixa ao exhalar.

Imaxina un gran campo verde. O chan está completamente cuberto pola herba e ti camiñas por un sendeiro de area.

Ao lonxe podes ver un bosque no que hai árbores de todos os tamaños, algunhas son verdadeiramente altas, outras teñen as follas dun verde moi escuro, outras teñen unhas follas moi pequenas, outras son baixas e coas follas dun verde moi clariño. Sinte a tranquilidade deste paseo e o relaxado que te atopas. Fíxate en como o sol fai relucir as follas das árbores; é un sol agradable, non quece moito pero o suficiente para sentir o calor nas túas costas. Respira profundo, o aire limpo enche os teus pulmóns. Segue respirando lentamente e sente como o aire fresco do campo te calma cada vez que inhalas.

Mentres camiñas polo carreiro escoitas os paxaros. Para un momento, ao teu carón hai un paxaro pequeniño que está a cantar. Escoitas o seu canto? Outros paxaros únense a el, escoítaos con atención. Unha pequena brisa move as pólas das árbores, fíxate como se moven suavemente adiante e atrás. Os paxaros comezan a voar, parece que a brisa os leva. Esta suave brisa tamén fai que algunha folla das árbores caia sobre o camiño. Fíxate na súa

cor. Que forma ten? Mira ao lonxe, ata onde alcanzas a ver todo é verde, todo está cuberto de herba e árbores con follas de diferentes cores e formas. Respira lentamente, deixando que este aire limpo e fresco entre ata os teus pulmóns. Sinte como te relaxas con cada inspiración.

Camiñando ves a un dos lados do carreiro un gran lago. Decides desviarte do teu camiño e baixar ata xunto del. A auga está totalmente tranquila e os raios do sol fan que brille como se fose unha xoia. Agora que estás máis cerca, de que cor é a auga? É transparente e podes ver as pedras que hai no fondo? É verde e ten algunhas herbas e flores que crecen no seu borde? É azul, e cando miras ao final do lago non se sabe onde termina a auga e onde comeza o ceo? Cando xa estás no borde, agáchaste e tocas coa túa man a auga. Está fresca? Ou máis ben fría? Está tan limpa que podes ver o fondo e observas tamén algúns peixiños que veñen a tocar os teus dedos. De que cor son estes pequenos peixes? Cantos hai?

Fíxate de novo na auga, as montañas que hai enfronte reflíctense sobre a superficie do lago como se fose un espello. Decides deitarte a carón do lago, incluso metes os teus pés na auga. Todo o teu corpo pesa. Sentes tranquilidade, calma. Os teus pés e as túas pernas reláxanse dentro da auga. Sentes o frescor da auga nelas e como se deixan levar polos pequenos movementos do lago. Todo o teu corpo está relaxado. Os teus brazos están estendidos ao longo do teu corpo e tanto os teus brazos como as túas mans pesan. Sente como os teus brazos se relaxan e se afunden entre as herbas. Sinte como as pequenas herbas que crecen ao teu carón fan unhas suaves cóxegas nas túas mans. Todo o teu corpo pesa. Sinte como con cada exhalación o teu corpo se relaxa un pouco máis.



Decides volver ao carreiro polo que estiveras camiñando antes para continuar o teu paseo. E na outra beira do camiño ves unhas casiñas de cores, parece unha pequena aldea. Mentres continúas o teu camiño cara alí, as árbores seguen movéndose suavemente coa brisa a ambos os lados do carreiro. A brisa incluso revolve algo o teu pelo. O sol segue quentando agradablemente as túas costas. É unha temperatura gustosa. Respira profundamente este aire limpo e cálido. Sente a tranquilidade que hai nesta aldea. Sinte esta tranquilidade en todo o teu corpo.

Entras na aldea e ao dar a volta nunha casiña vermella chegas a unha praza. No alto, colgada de dúas árbores, hai unha pancarta. Ten escrito o teu nome. De que cor son as letras? fíxate ben. Debaixo da pancarta hai un grupo de xente, están falando. escoitas o son das súas voces ao lonxe? Están pasándoo ben, escoitas as súas risas? Aínda está lonxe pero parece que é unha festa para ti. Toda a xente que te quere e á que ti queres está nesa praza. Das algúns pasiños máis. Cando te achegas algunhas persoas víranse, son da túa familia, quen son? Eles sorrín e dan uns pasos cara a ti. Ti tamén apuras o paso. Cando vos encontrades, danche un gran abrazo. Sente o calor das súas mans nas túas costas. Sente o cariño dese abrazo. Detrás deles hai máis xente, son os teus amigos e as túas amigas. Están os do cole pero tamén hai amigos e amigas doutros sitios, incluso algún que non ves desde hai tempo. Fíxate nas súas caras están sorrindo, alégranse moito de verte. Sinte a ledicia que tanto eles e elas coma ti tedes por reencontraros. Hai alguén máis na praza? Mira ben. Se aínda hai alguén máis, sinte tamén o seu sorriso, o seu cariño cara a ti. Quizais está a darche un abrazo, quizais un bico, quizais chocastes as mans, quizais fixo un xesto que ambos coñecedes. É unha gran festa, toda a xente que te quere está contigo, repasa unha a unha as caras de

felicidade de todas as persoas que están nesa praza. O tempo do noso paseo remata, temos que volver. Despidete de todas as persoas, pronto as volverás ver.

Fai unha última respiración profunda, sente o aire fresco entrando polo nariz e como a barriga se enche. A modo expira polo nariz e sinte como todo o teu corpo se relaxa con esa expiración. Comeza a mover lentamente as mans, os brazos, as costas,... move aquela parte do corpo que precisas. Se tes os ollos pechados, comeza a abrilos moi lentamente.





**A PERSONA QUE MÁIS ADMIRO É**

\_\_\_\_\_

**PORQUE**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ASINADO POR**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA**

\_\_\_\_\_



**GRAZAS POLO QUE FIXECHES POR MIN**

**PARABÉNS PARA**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**POR**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ASINADO POR**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DATA**

\_\_\_\_\_



**COR FAVORITA** \_\_\_\_\_

**MÚSICA FAVORITA** \_\_\_\_\_

**DEPORTE FAVORITO** \_\_\_\_\_

**ENCÁNTAME** \_\_\_\_\_

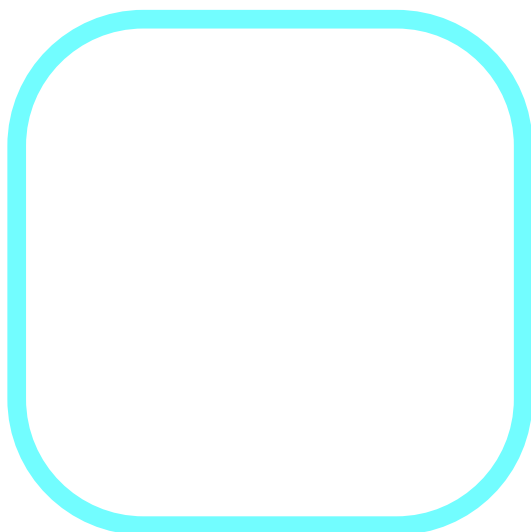
**NON SOPORTO** \_\_\_\_\_

**UNHA VEZ** \_\_\_\_\_

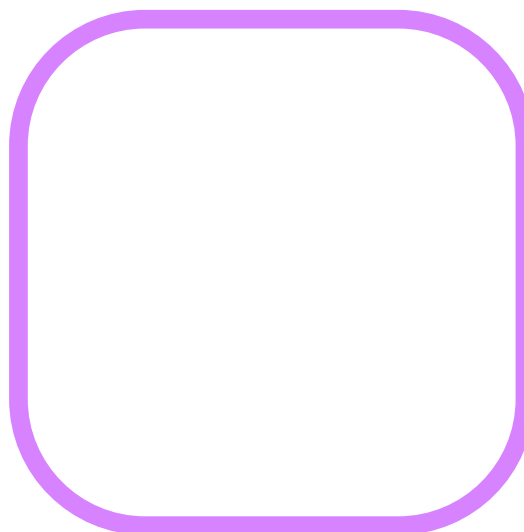
**SON** \_\_\_\_\_

## ANEXO 8.2: ADIVIÑA QUEN

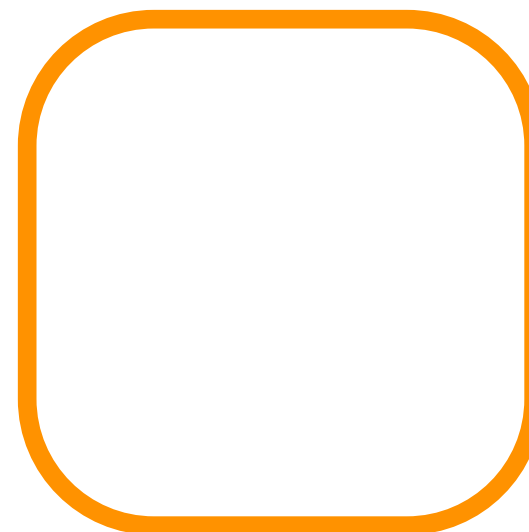
**COR FAVORITA**



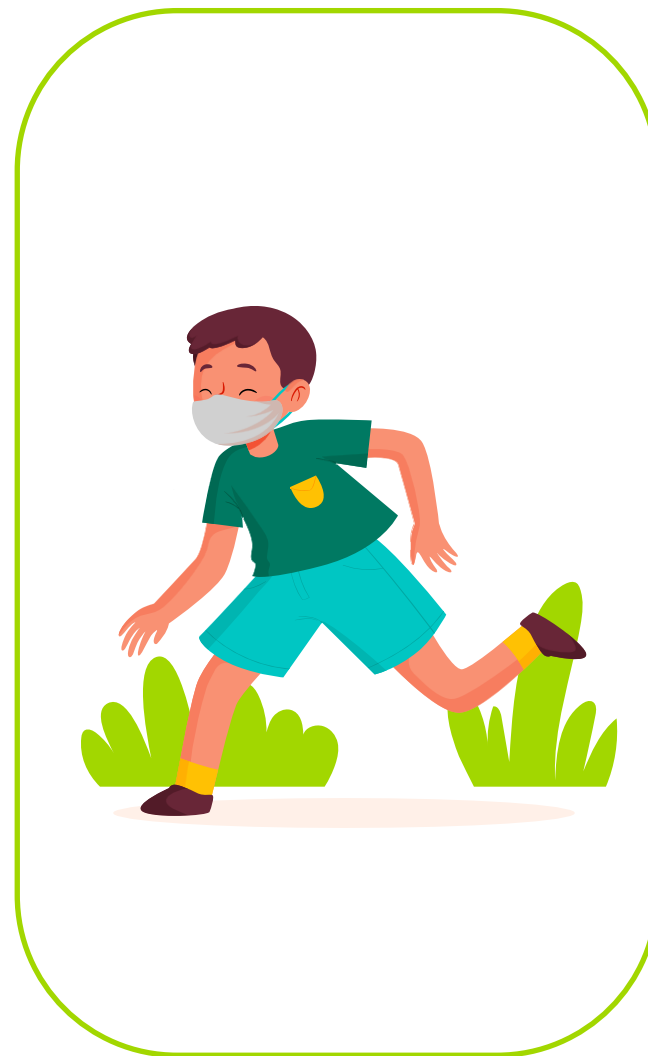
**COMIDA FAVORITA**



**ANIMAL FAVORITO**





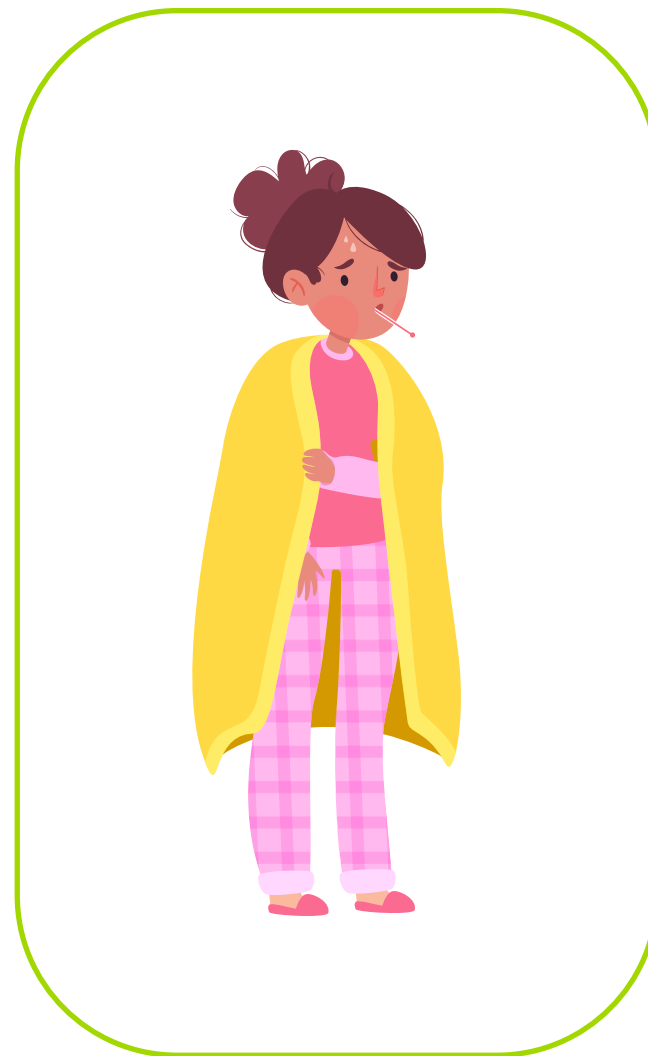


## NAI / PAI

Teletraballa, fai as tarefas da casa, axuda a súa filla ou fillo cos deberes, é amable e coida a familia.

## FILLO/A

Non axuda na casa e só fai os deberes se lle manda a nai ou o pai e son sinxelos de facer.



## ENFERMEIRO/A

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/A

Non fai caso ás indicacións dos médicos e médicas



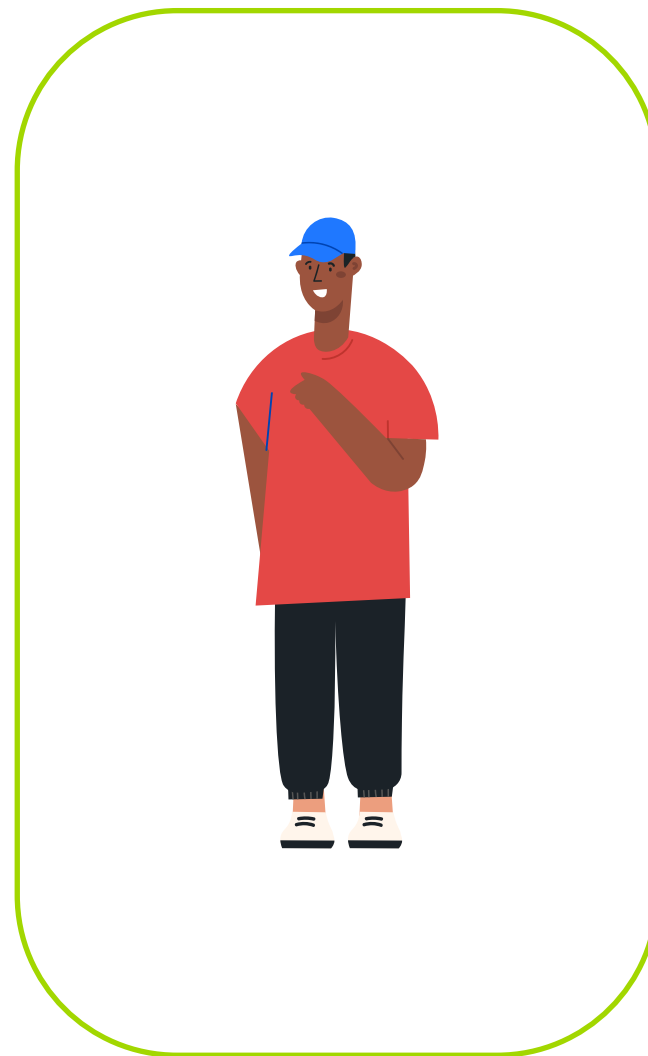


## IRMÁ

Corre en maratóns e aínda que perda segue presentándose a carreiras

## IRMÁN

Rise do irmán ou da irmá cando perde nas carreiras e desanímaa ou desanímaa.

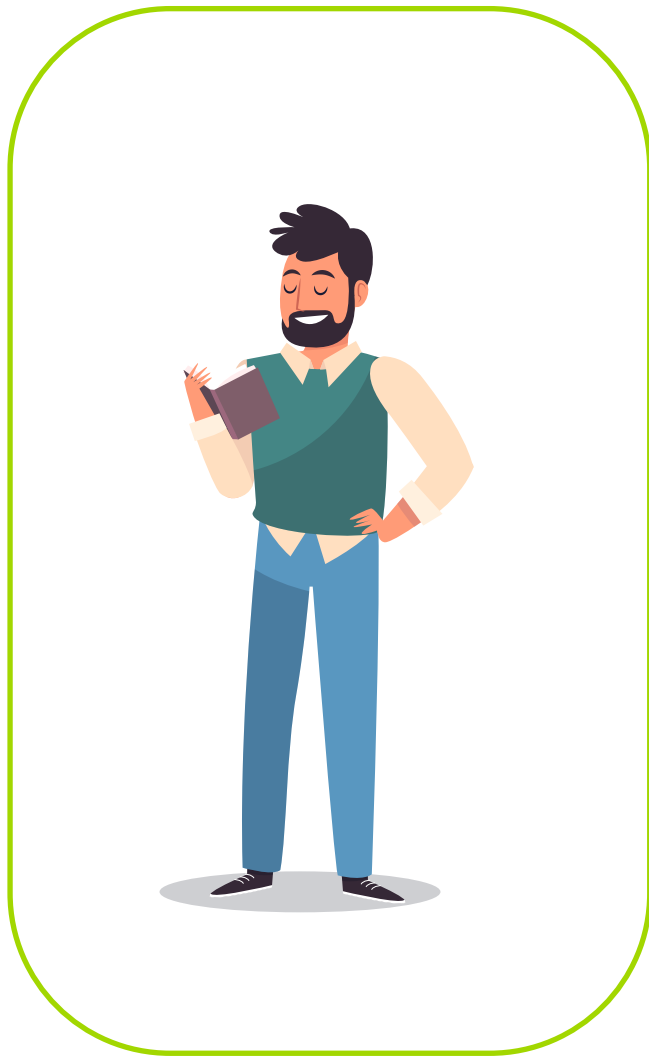


## MEMBRO DE ONG

Axuda a inmigrantes que chegan a Galicia e non teñen traballo.

## MIGRANTE

Xa estivo en diferentes provincias de España traballando pero como non ten papeis ten que mudar cada pouco de localidade.



## MESTRE/A

Gústalle moito dar clase e sempre ten un sorriso na boca para o seu alumnado.

## ALUMNO/A

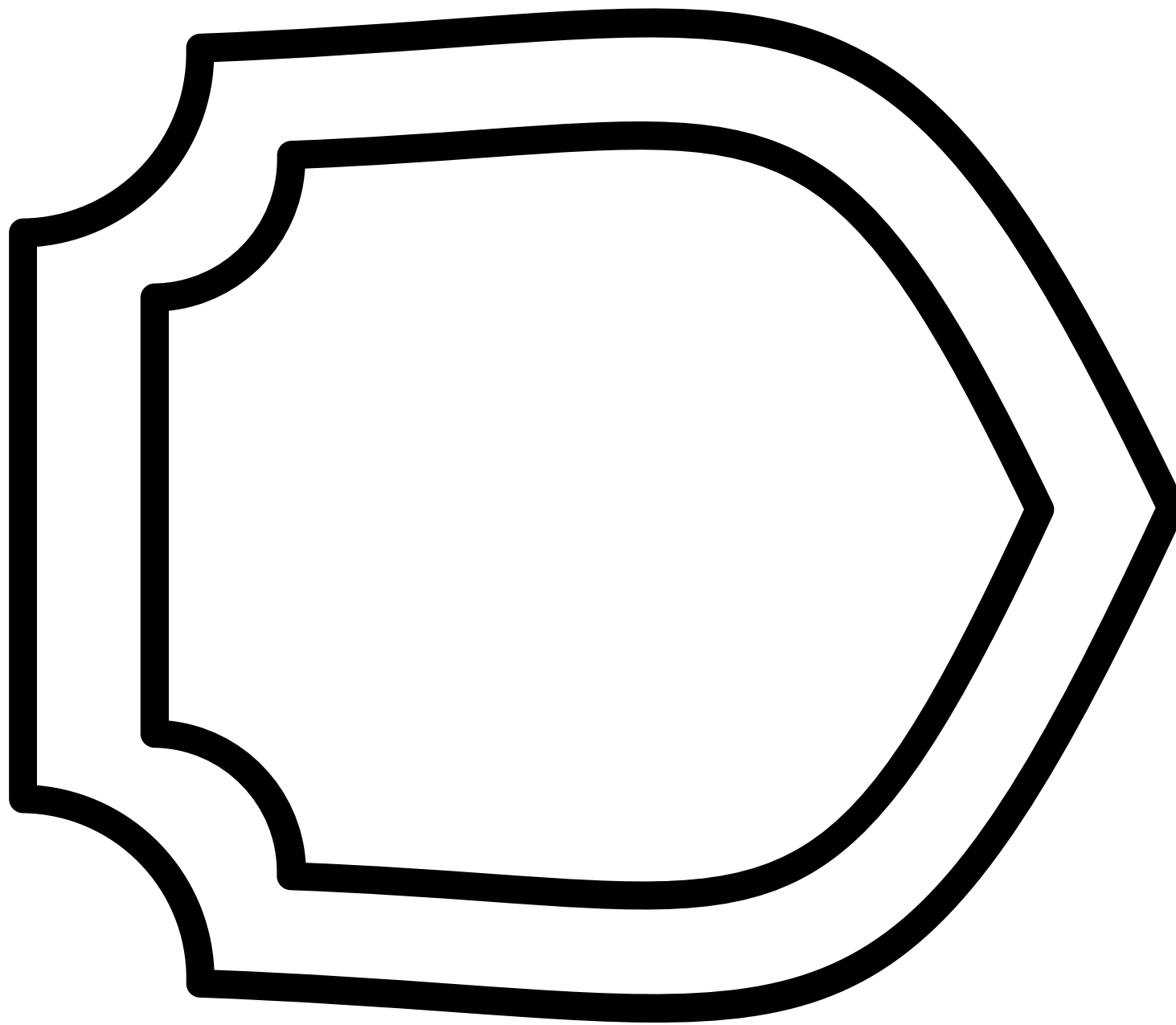
Cada pouco tempo interrompe falando e insultando os compañeiros e compañeiras e o mestre ou a mestra.

**QUEN**

**QUE**

**CANDO**

**APÚNTATE AQUI:**



# ANEXO 12.1: RECEITA DA FELICIDADE



## RECEITA DA FELICIDADE

APERITIVO

PRIMEIRO PRATO

SEGUNDO PRATO

SOBREMESA





**RECEITA**  
DA FELICIDADE

PRIMEIRO PRATO

SEGUNDO PRATO

SOBREMESA



Debido á natureza dinámica de internet a Xunta de Galicia non se fai responsable dos cambios ou modificacións nas direccións e nos contidos aos espazos web aos que se remite neste documento.



Benestar**Emocional**