

EXPIOR



PLAN DE BENESTAR EMOCIONAL

CEIP. XESÚS SAN LUÍS ROMERO

2022 - 2023

NON DENUNCIAR, CALAR..

NON ESCOITAR AOS NENOS E NENAS CANDO SE QUEIXAN..

NON VER, MIRAR PARA OUTRO LADO....

EXPIOR



ESO NON É CONCEBIBLE

NIN EN NINGUNHA PERSOA DE BEN

NIN NOS PROFESIONAIS QUE TRATAN CON NENOS E NENAS

NIN NOS FUNCIONARIOS/AS QUE ESTAMOS OBRIGADOS/AS POR LEI ...

Segundo a OMS, o benestar emocional é un “estado de ánimo no cal a persoa decátase das súas propias aptitudes, pode afrontar as presións normais da vida, pode traballar productiva e fructíferamente, y é capaz de facer unha contribución á comunidade”.

Plan de Benestar Emocional

EXPIOR

- 1- **Introdución**
- 2- **Contextualización**
- 3- **Xustificación**
- 4- **Obxectivos**
- 5- **Medidas concretas de actuación**
- 6- **Seguimento e avaliación**

Fannos falta protocolos , coordinación entre médicos/as, mestres/as, os/as xuíces, Servicos Sociais, pero sobre todo fará falta erradicar a comodidade e vencer o medo, entender que o problema de ese neno/a non é o problema desa familia, é “ o noso problema” (Javier Urra)

1.INTRODUCCIÓN

Debido á pandemia parece que a comunidade educativa e a Consellería de Educación decatáronse do importante que é o benestar emocional dos nenos/as, non só como un ben en si mesmo, senón que sen ese equilibrio malamente poden ser receptivos/as a calquera tipo de aprendizaxe.

En educación infantil e primaria sempre tivemos en conta ese aspecto, xa que hai unha comunicación máis preta co día a día dos nenos/as, non somos só transmisores de coñecementos senón que, por principio, atendemos ao total do desenvolvemento do neno/a.

En educación infantil e primaria non temos horas de titoría, toda a xornada escolar é titoría.

Pero aínda así é moi importante que isto se reflicta nos papeis, que sexa de obrigado cumprimento o que xa debía ser de sentido común en todas as persoas que ensinan a nenos/as , adolescentes, universitarios/as, adultos/as ...

Por todo isto é fundamental axudarles aos rapaces e rapazas a que adquiran competencias emocionais que lles permitan aumentar o seu nivel de seguridade persoal e social e poidan converterse en persoas responsables, cooperadoras e comprometidas co seu entorno próximo e co mundo que os rodea. Pero tamén que sexan capaces e responsables co seus propios coidados, e poidan recoñecer para poder combater calquera dano que lle poidan producir tanto na familia, como na escola ou na comunidade en xeral.

Seguindo as liñas trazadas pola consellería no marco do benestar emocional, trátase de traballar a educación emocional do alumnado a través de actividades de aula, como pensar, como se senten de cara a mellorar a convivencia de todos/as.

Para isto é necesario deseñar estratexias de aprendizaxe orientadas á adquisición das competencias socioemocionais e de relacións intra e interpersonais a través de áreas

O mestre/a deixa unha pegada para a eternidade; nunca podes saber cando se detén a súa influencia. (Henry Adams)

básicas que reforcen a socialización, a comunicación, a asertividade, o respecto, a empatía, etc.

Enténdese por emoción o conxunto de reaccións orgánicas que experimenta unha persoa cando responde a determinados estímulos externos que lle permiten adaptarse a unha situación con respecto a unha persoa, obxecto, lugar, entre outros.

A emoción caracterízase por ser unha alteración do humor a curto prazo pero de maior intensidade que un sentimento. por outra banda, os sentimentos son as consecuencias das emocións, polo tanto son máis duradeiros e poden verbalizarse. Damasio (1996).

As emocións son a causa de varias reaccións orgánicas que poden ser fisiolóxicas, psicolóxicas ou condutuais, é dicir, son reaccións que poden ser innatas e influídas por experiencias ou coñecementos previos.

Estas reaccións orgánicas que xeran emocións están controladas polo sistema límbico, composto por varias estruturas cerebrais que controlan as respostas fisiolóxicas. non obstante, unha emoción tamén pode producir un comportamento que se pode aprender de antemán, como unha expresión facial.

Segundo Daniel Goleman, a educación emocional é a capacidade de recoñecer os nosos propios sentimentos e os dos demais, de motivarnos e de manexar axeitadamente as relacións.

É de especial relevancia que o alumnado coñeza a importancia da bagaxe emocional, que aprenda a xestionar e a controlar as súas emocións, que aprenda como inflúe a súa forma de pensar nas súas respostas afectivas e nas relacións cos seus iguais, etc., por que son as mellores ferramentas para que poidan adaptarse ás situacións que se lles van presentar ao longo da súa vida e acadar deste xeito un maior benestar e equilibrio persoal.

A educación emocional faise dobremente importante no caso de alumnado con NEAE, e máis concretamente con NEE polas dificultades asociadas a nivel comunicativo, o

Educar a mente sen educar o corazón non é educar en absoluto

que moitas veces desencadea en frustración e, por conseguinte, manifestación de condutas disruptivas, falta de control de impulsos, etc.

Unha persoa con competencias emocionais, está máis preparada para non implicarse no consumo de drogas, en comportamentos de risco (condución temeraria, violencia, delincuencia...)

Hai evidencias da importancia e necesidade de adquirir competencias emocionais na infancia e na adolescencia de cara ao desenvolvemento persoal, social e profesional.

A relación entre emoción e saúde é cada vez máis evidente. Está demostrado que as emocións negativas contribúen a diminuír as defensas do sistema inmunolóxico e polo tanto predispoñen a contraer enfermidades.

A educación emocional en España pode considerarse unha innovación dos últimos 15 anos e require do apoio das administracións para a súa difusión e posta en práctica.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2-1 Nome do Centro

CEIP. XESÚS SAN LUÍS ROMERO

2-2 SITUACIÓN XEOGRÁFICA.

O noso centro está situado no barrio da Milagrosa do Concello de Carballo. estamos adscritos ao IES Alfredo Brañas, pero os nosos alumnos/as tamén acoden, en menor número, debido ás poucas prazas que ofertan, aos IES Parga Pondal e Monte Neme.

É moi importante entender que a intelixencia emocional non é o oposto á intelixencia, non é o triunfo do corazón sobre a cabeza, é a intersección de ambas (David Caruso)

2-3-COMUNIDADE EDUCATIVA.

PERSONAL DOCENTE

No presente curso académico 2022-2023, o claustro está formado por un total de 17 profesoras. unha das profesoras, de AL, soamente acode ao noso centro dous días por semana. O seu centro base é o CEIP Bergantiños.

PERSOAL NON DOCENTE

EXPIOR

Hai dúas ATE definitivas e unha compartida co IES Parga Pondal.

Tamén contamos cun conserxe.

ALUMNADO:

Hai 33 alumnos/as de Educación Infantil, e 90 de Educación Primaria. De todas formas o número de alumnos/as flutúa durante todo o curso, xa que soe ser a onde acoden os migrantes tanto nacionais como estranxeiros, en calquera momento e ao longo do curso temos sempre novas incorporacións.

Hai unha proporción bastante elevada de nenos/as con NEE, así como NEAE. dentro destes últimos hai moita diversidade de problemáticas.

A relación entre todos os alumnos/as adoita a ser moi boa.

3. XUSTIFICACIÓN

A posta en marcha dun **programa de educación emocional** en primaria ensinará aos alumnos a recoñecer as súas propias emocións e as dos demais, a aceptalas e gobernalas. Desta forma, axudaráselles a **mellorar tanto os seus resultados académicos como a convivencia e o entendemento na aula**, traballando aspectos tan importantes como a empatía e a asertividade.

Os investigadores encontraron que, incluso máis que o cociente intelectual, a conciencia emocional e habilidades para controlar sentimentos determinarán o noso éxito e felicidade en todos os ámbitos da vida, incluíndo as relacións familiares. (JOHN GOTTMAN)

Outro dos beneficios de impartir educación emocional en Primaria é que mellorará a convivencia na aula. A educación emocional **fomenta o respecto e o bo comportamento**, polo que a convivencia na aula será de respecto e acollida a todos.

Como consecuencia do estado de confinamento o ensino ofertado ao alumnado dende dita data foi de xeito telemática ata setembro do curso 20-21, tanto alumnado como profesorado e resto do persoal do centro educativo viron interrompida a súa actividade cotiá e tiveron que adaptarse ás novas circunstancias.

A nivel emocional supuxo un reto para toda a sociedade, que viu limitadas as súas liberdades e cambiadas as súas rutinas moi significativamente dun día para o outro. falla de liberdade de movementos, de interacción social en situacións normais, privación da realización de actividades que formaban parte da vida cotiá...

O reto de asimilar e aceptar esta situación foi aínda máis complexo para aquel alumnado que presenta dificultades para expresarse, comunicarse e comprender a situación na que se atoparon durante tantos meses.

Tendo en conta estas circunstancias excepcionais, a Consellería de Educación elabora no curso 21/22 unha proposta de intervención xeral no eido do benestar emocional con tres fases de actuación que ademais de facilitarlle aos centros educativos o acompañamento ao benestar emocional do alumnado na situación de pandemia, serviría para deseñar o plan de benestar emocional do centro coas medidas adaptadas á súa realidade.

Sendo así no curso 21-22 elabórase un plan partindo da proposta inicial e facendo especial fincapé nas fases de detección e acompañamento das situacións de malestar, sufrimento e ansiedade que se poidan dar no alumnado en calquera momento do curso. Para iso é necesario partir dunha avaliación inicial da situación persoal e social do alumnado, da observación na aula e no centro e do intercambio de información coas familias para poder facilitar, no caso de ser preciso unhas pautas de intervención e acompañamento para quen o necesite.

A intelixencia emocional é unha forma de recoñecer, entender e elexir como pensamos, sentimos e actuamos. Forma as nosas interaccións con outras persoas e o noso propio entendemento. Define como e por que aprendemos; permítenos establecer prioridades; determina a maioría das nosas accións diarias. A investigación suxire que determina polo menos o 80% do éxito das nosas vidas.(J. Freedman).

Segundo o establecido na lexislación vixente:

Decreto 8/2015, do 8 de xaneiro, polo que se desenvolve a Lei 4/2011, do 30 de xuño, de convivencia e participación da comunidade educativa en materia de convivencia escolar.

Orde do 8 de setembro de 2021 pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da comunidade autónoma de Galicia en que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.

4.OBXECTIVOS

O obxectivo xeral deste programa é contribuir a mellorar as competencias socio emocionais do alumnado, poñendo especial énfase na conciencia emocional, na regulación emocional, na autonomía persoal, na competencia social e nas habilidades para o benestar persoal e social e de afrontamento ante as adversidades da vida. deste xeito preténdese contribuir ao benestar emocional da comunidade educativa no seu conxunto, acompañando na mellora da convivencia individual e colectiva e creando redes de apoio para fomentar e reforzar a corresponsabilidade en acadar este obxectivo.

Con este programa prantexamos polo tanto os seguintes obxectivos específicos:

- Detectar situacións de malestar, ansiedade, sufrimento... no conxunto da comunidade educativa e dotar de recursos para o acompañamento e intervención na comunidade educativa.
- Dotar de recursos para acompañar e intervir a través de redes de apoio que protexan ás persoas afectadas e reduzan a súa vulnerabilidade, creando espazos, actividades para compartir emocións propostas.

Os verdadeiros oíntes empáticos ata poden oír o que se di no silencio. O máis importante na comunicación é oír o que non se está dicindo, Peter F. Drunker.

- Transmitir e reflexionar sobre o benestar emocional como concepto grande que ten que ver coa experiencia subxectiva de sentirse ben, en harmonía e con tranquilidade, e tamén coa experiencia persoal de satisfacción por ser quen de afrontar dificultades e superar de forma positiva e adaptativa contrariedades que se presentan na vida cotiá.
- Explicar os valores máis importantes: respecto, xustiza, liberdade, tolerancia, responsabilidade, honestidade.
- Explicar e experimentar emocións e as súas funcións (función adaptativa, función social e función motivacional).
- Diferenciar e recoñecer emocións e sentimentos.
- Desenvolver a intelixencia emocional.
- Adquirir un mellor coñecemento das emocións propias.
- Identificar as emocións dos demais.
- Denominar ás emocións correctamente.
- Desenvolver a habilidade para regular as emocións propias.
- Subir o límite de tolerancia á frustración.
- Previr os efectos nocivos das emocións negativas.
- Desenvolver a habilidade para xerar emocións positivas.
- Desenvolver a habilidade de automotivarse.
- Desenvolver unha autonomía emocional.
- Desenvolver habilidades socioemocionais.
- Adoptar unha actitude positiva ante a vida.
- Aprender a fluír.
- Coñecer as propias emocións e as emocións dos demais.
- Manexar as emocións.
- Motivarse a si mesmo.
- Recoñecer as emocións dos demais.
- Establecer relacións positivas con outras persoas.

Educar é máis difícil que ensinar, porque para ensinar necesítase saber; en cambio para educar necesítase ser. (Quino).

4. MEDIDAS CONCRETAS DE ACTUACIÓN

Segundo as numerosas investigacións e aportacións existentes entorno ao tema de educación emocional no ámbito infanto-xuvenil, ponse de manifesto a importancia de traballar e reforzar as competencias emocionais que poderían agruparse entorno aos seguinte bloques:

1. **Conciencia emocional:** capacidade para tomar conciencia das propias emocións e das emocións dos demais.
2. **Regulación emocional:** capacidade para manexar as emocións de xeito adecuado.
3. **Autonomía emocional:** capacidade para sentir, pensar e tomar decisións por un mesmo/a.
4. **Competencia social:** capacidade para manter relacións axeitadas con outras persoas.

As competencias anteriores, centradas no desenvolvemento positivo do alumnado guiarán as actuacións de intervención e promoción do benestar emocional segundo as necesidades individuais e grupais de cada grupo - clase e da propia etapa educativa.

As distintas propostas didácticas serán presentadas de xeito xeral, as actividades e tarefas concretaranse principalmente nas horas de titoría axudándose das diferentes dinamizacións de centro e empregando en cada momento a liña de traballo escollida para cada curso e atendendo as propias necesidades evolutivas do alumnado. ademais cada titor/a poderá adaptar metodoloxías e recursos ao alumnado da súa aula, dependendo das necesidades e demandas do propio grupo.

En calquera caso o procedemento xeral nas distintas actividades será a de presentar as habilidades a traballar a través de dinámicas de grupo, diálogos, discusións, modelado, visionado de vídeos, curtos, películas, lectura de artigos, investigacións, libros, etc. e posteriormente levaranse a cabo oportunidades para practicar esas habilidades a través de rol playing, dramatizacións, conclusións grupais, fichas, tarefas para casa onde colabore se é necesario a propia familia, etc.

Non esquezamos que as pequenas emocións son os grandes capitáns das nosas vidas e obedecémolas sen darnos conta. (Vincent Van Gogh)

Como punto de partida desta intervención, é necesario contar con recursos persoais (profesorado, redes de apoio externas, familias, especialistas externos, etc.) e materiais (orçamento, probas psicotécnicas, bibliografía, formación especializada, etc.) para detectar e acompañar axeitadamente ao alumnado en calquera situación que lle poida xerar malestar, ansiedade, sufrimento, etc.

4.1.-CONCIENCIA EMOCIONAL

EXPIOR

Neste bloque trátase de que o alumnado aprenda a identificar os diferentes tipos de emocións nun mesmo/a e nos demais, así como do seu significado a través da autoobservación e da observación das persoas do seu arredor.

A emoción prodúcese por un estímulo desencadéante, externo ou interno, consciente ou non, que provoca a reacción emocional. Os compoñentes das emocións son os seguintes:

1. Neurofisiolóxico: é a activación psicofisiolóxica relacionada coa actividade do sistema nervioso autónomo, endócrino e somático o que ocasiona cambios nos sistemas neurovegetativo (mareos, sudoración, etc.), gastrointestinal (diarrea, náuseas, etc.), respiratorio (sensación de afogo, respiración acelerada ou enlentecida, etc.), cardiovascular (aumento da presión arterial, maior frecuencia cardíaca, etc.), dermatolóxico (rubor, sudoración, etc.), neuromuscular (tremores, tensión muscular, etc.).
2. Cognitivo: é a experiencia subxectiva, positiva ou negativa, de diversa intensidade, da que se toma conciencia e que se trata de clasificar ou etiquetar.
3. Condutual: é a reacción a nivel de conduta produto da activación.

Tendo en conta isto, existen varios tipos de emocións segundo criterios como poden ser:

Aprendendo ensinarás e ensinando aprenderás. (Phill Collins)

1. A aparición evolutiva:

- Primarias ou básicas como son: a alegría, a tristeza, o medo, o enfado, o asco e a sorpresa
- Secundarias: o entusiasmo, a melancolía, a inquietude, o odio, etc.),

2. A experiencia subxectiva:

- Positiva e agradable como: o amor, a calma, a tenrura, etc.
- Negativa como: o temor, a envexa, o rancor, etc.

EXPIOR

3. O grao de intensidade:

- Moi baixa.
- Moi alto.

3. O seu tempo de duración, etc.

Nestas actividades preténdese facilitarlle ao alumnado unhas destrezas básicas no seu manexo das emocións, de percepción e expresión emocional, de facilitación emocional, da súa comprensión, así como da súa regulación para lograr promover un bo funcionamento interpersonal.

Expóñense a continuación exemplos-tipo de actividades para traballar a conciencia emocional:

1. Identificación das emocións primarias e secundarias a través da autorreflexión e da reflexión conxunta por medio de resposta a preguntas de tipo:

- Para que cres que serven as emocións en xeral? e para ti en particular?
- Como se che da expresar as túas emocións?.Empregas recursos corporais, verbais?

A persoa intelixente emocionalmente ten habilidades en catro áreas: identificar emocións, usar emocións, entender emocións e regular emocións. (John Mayer)

- Que emoción che resulta máis doado/difícil expresar?
 - Que tal recoñeces/identificas as emocións dos demais? cal delas che resulta máis fácil/difícil identificar?
 - Que emocións adoito experimentar? Que é como me sinto?
 - Como expreso as miñas emocións?
 - Nos nenos/as máis pequenos/as todo isto faise a través do xogo, ben sexa con bonecos, fotos ou debuxos de caras con distintas expresións... EXDIOR
 - Tamén os xogos de rol: facer de papá, mamá, profesor, profesora, compañeiro/a etc
 - Todos os xogos que se practican dentro da aula serven para observar a actitude de cada neno e permítenos detectar posibles cambios de humor e/ou conduta.
 - Os debuxos dos propios nenos, cando se lles permite debuxar libremente, soen ser un reflexo do que viven cada día na súa casa, na escola ou en calquera outro ambiente no que se desenvolva.
2. Rexistro persoal diario de emocións fortes positivas e/ou negativas experimentadas en calquera ámbito persoal e posterior debate en grupo.
 3. Valoración de como se expresan as emocións no mundo virtual, a través do uso de emoticonos, emojis, stickers.
 4. Así son eu: escribir cada un /unha unha pequena autobiografía, onde cada quen é libre de compartir os datos persoais que queira co resto, pero ten que incluír algún punto forte, algún débil e facer polo menos unha autorrevelación sobre si mesmo/a (algunha cousa que non se ve a simple vista ou non coñecen a maioría dos compañeiros/as). Na seguinte sesión cada alumno/a exporá brevemente (entre 2 a 4 minutos) a súa autobiografía a todo o grupo,

*Quen non comprende unha mirada tampouco comprenderá unha longa explicación.
(Proverbio árabe)*

que deberá permanecer atento, en silencio e en actitude de absoluto respecto ante o que expón. Finalmente cando rematen todos a súa exposición, pódese facer un pequeno coloquio sobre os sentimentos e emocións propios e alleos que se sentiron.

5. Autorregistro persoal de pensamentos e autoverbalizacións negativos: para aprender a identificar o diálogo interno que nos dicimos a nós mesmos e que nos limitan e perxudican no día a día.

EXPIOR

6. En infantil este rexistro coa axuda dos/as profesores/as tamén pode levarse a cabo en táboas de rexistro onde con pegatinas (segundo o que representen) se vaian colocando as emocións por días ou os distintos cambios ao longo da xornada escolar.

4.2.- Regulación emocional

Neste bloque trátase de desenvolver habilidades de expresión axeitada das emocións promovendo a escoita empática para lograr unha comunicación verbal e non verbal eficaz, un bo entendemento entre iguais e por conseguinte un bo nivel de convivencia no centro.

1. Valoración da graduación e intensidade das emocións a través da estratexia do termómetro emocional, que permite medir de xeito subxectivo a intensidade da súa emoción nun escala de 0 a 100 puntos. para isto pódese partir de situacións emocionais intensas da vida diaria e cada alumno/a pode avaliar a intensidade que sentiría. exemplos de situacións: eres acusado/a inxustamente; tes que facer un traballo cun compañeiro/a que non che cae nada ben; tes que facer un traballo cunha persoa que che gusta moito, etc.).
2. Aumentar o vocabulario emocional con xogos como pode ser “Pasapalabra emocional”, onde se trata de acertar con precisión o nome dunha emoción a partir dunha definición dada. pódese facer un concurso individual ou grupal

Os nenos/as son educados/as polo que fai o adulto e non polo que di. (Carl Gustav Jung)

3. Expresión verbal, corporal, xestual ou facial de emocións básicas, por
4. exemplo mediante a expresión facial ou só con comunicación verbal e de costas á clase, onde o grupo ten que identificar as distintas emocións e valorar posteriormente as percepcións persoais.
5. Autorregistro emocional: recordar cada un/unha dúas experiencias emocionais fortes que che ocorreran recentemente , por exemplo unha agradable e a outra desagradable e rexistrar por escrito algúns aspectos de cada unha, a situación, as sensacións corporais, os pensamentos e o diálogo interno, o tipo de reacción e actuación tidas, etc. para posteriormente comentar en pequeno grupo as impresións de cada participante.
6. Reflexión sobre como nos afectan as emocións: rexistro persoal dos efectos que teñen sobre un mesmo/a as distintas emocións positivas e negativas que sentimos. Por exemplo:
 - Cando estou triste/contento/enfadado/asquedao/sorprendido.....danme ganas de.....e cústame

Posteriormente comentar en pequenos grupos ou toda a clase os distintos efectos que teñen as emocións en cada persoa.

7. Facer un listado de emocións positivas e negativas que se experimenten durante un período determinado, por exemplo unha semana, indicando o seu grao de intensidade. É importante nomear con precisión as distintas experiencias emocionais para aumentar e enriquecer o vocabulario emocional. Poderíanse recoller estes datos nun cadro do tipo:

Como me sinto	Grao de intensidade de 0 a 100	Por que me sinto así? Que pasou antes?

Intelixencia intelectual + Intelixencia emocional+ Intelixencia espiritual = Intelixencia extraordinaria. (Matshona Dhliwayo)

Pode ser interesante intercambiar as fichas con outros/as compañeiros/a do grupo para poñerse no seu lugar tratando de comprender as súas emocións, porque se senten así, etc.

8. Música e cine que nos emocionan: a experiencia persoal corrobora que a música e o cine teñen gran capacidade de xerarnos emocións moi diversas, de alegría, ánimo, relaxación ou ao contrario de tristeza e melancolía, pena, medo, etc.

EXPIOR

Cada alumno/a pode elixir unha canción ou un fragmento dunha canción que lle resulte especial, por estar asociada a algún acontecemento persoal ou por que lle gusta moito, e compartir as emocións que lle suscita co resto da clase.

Tamén se pode aplicar ao cine e aproveitar o visionado dalgunha película, corto, documental de temática variada que suscite interese e diversas emocións no grupo.

4.3.- Autonomía emocional

Neste bloque trátase de relacionar a necesidade que temos as persoas de relacionarnos, interactuar e convivir cos demais coa importancia de que esta interacción se faga dende o autoconhecimento e autoaceptación como aspectos clave para o benestar persoal e social.

A autoaceptación ou o sentirse ben consigo mesmo, o de tomar conciencia de como penso, como me sento, como actúo e como me valoro implica ter boas relacións con un/unha mesmo/a. Unha das necesidades sociais básicas é ter apoio emocional, valoración e recoñecemento. Estes elementos son fundamentais para construír e desenvolver unha autoestima positiva que e a súa vez vai posibilitar establecer relacións sociais satisfactorias.

Unha gran parte da Intelixencia intelectual depende da Intelixencia emocional.
(Michael Gurián)

A construción da autoestima vaise facendo a partir de varios factores como son:

- a) As propias experiencias de éxito/fracaso.
- b) A valoración e o recoñecemento dos demais.
- c) A capacidade de autoconecemento, aceptación e respecto por un/unha mesmo/a.
- d) O proceso de comparación social cos demais.

EXPIOR

A autoestima inflúe en como me sinto, me valoro, penso, me falo a min mesmo/a, como aprendo, me comporto e me relaciono cos demais. un baixo nivel de autoestima supón inseguridade e falta de confianza, temor excesivo a equivocarme, sentirme inferior, ter necesidade constante de aprobación e de chamadas de atención, estados emocionais de tristeza ou mal humor frecuentes, etc. un bo nivel de autoestima á súa vez significa coñecerse, aceptarse, valorarse, respectarse e facerse respectar, saberse competente e digno de ser querido, ser empático e amable.

Algunhas das actividades que se poden desenvolver para traballar a autoestima e unha boa autonomía emocional son as seguintes:

1. O retrato persoal: esta actividade ten por finalidade facer un autorretrato que axude ao autoconecemento por medio da reflexión sobre un mesmo/a, reflexalo nunha autodescrición escrita e posteriormente compartilo co grupo.

Para facilitarlles a tarefa daránselles unhas instrucións claras sobre a autodescrición de tipo: descríbete con adxectivos, por exemplo con cinco positivos e cinco negativos; dous aspectos da túa personalidade que che gustan moito e dous que non che gustan nada de ti; dúas cousas de ti que che gustaría cambiar ou mellorar; dúas calidades que che gustaría ter e non tés.

Que investigar os sentimentos propios se converta nun xogo. Esa é a mellor maneira de inculcar nos nenos/as o espírito da Intelixencia emocional. (Anónimo)

Unha vez que cada alumno/a ten feito o seu autorretrato, preséntallo ao grupo cunha breve exposición oral. Rematadas todas as presentacións, pódese facer un pequeno coloquio cos comentarios e preguntas pertinentes.

2. Eu si que valgo: recoller nun papel características positivas, calidades, talentos e habilidades persoais de tipo:

-Eu son hábil para....

-Eu teño facilidade para....

-A min gústame de min...

-Estou orgulloso/a de.....

-Os meus puntos fortes son....

-O que mellor se me da é.....

Unha vez que cada un/unha ten feita a súa reflexión ao respecto pódese expoñer ao grupo e facer as conclusións pertinentes ao respecto.

3. Coñecer as propias fortalezas: o benestar e a felicidade dependen en boa medida de empregar as propias fortalezas e puntos fortes nas nosas interaccións diarias. Para isto poderíanse identificar as propias fortalezas a través dalgún cuestionario on line. Unha vez identificadas as fortalezas pódese reflexionar sobre os seguintes aspectos:

- Para que che serviron na túa vida?

- Para que lle serviron as túas fortalezas a outras persoas?

- Como podo facer para aplicarlas de xeito consciente en todos os ámbitos da miña vida e que isto mellore o meu benestar emocional e o dos demais?

A mellor maneira de entender de sentimentos é medrar con persoas intelixentes emocionalmente. (Anónimo)

4. O meu diario positivo: pode resultar beneficioso escribir un diario enfocado nas cousas positivas que teño para dar valor ao que fago ben, ao que me gusta, ao que se me da mellor, etc. e aprender a sentirme afortunado/a por iso. tamén se poden escribir cada cousa nun papel e metelo nun bote que se pode ler de vez en cando, sobre todo cando vivimos algunha temporada de maior dificultade.
5. Definindo as boas relacións: reflexión individual sobre os ingredientes que están presentes nas boas relacións: que valores as caracterizan, que calidades teñen, que efectos producen na xente, etc. para iniciar a actividade algúns exemplos poden ser: coidado, protección, comunicación, apoio, axuda, aceptación incondicional, amor, respecto, admiración, complicidade, disfrute, dedicación, conexión, confianza, compromiso, etc. Unha vez que cada un/unha teña feita a súa reflexión pódese facer un intercambio de opinións en grupos pequenos ou facelo entre toda a clase. Finalmente a clase pode facer unha nube, que colgará nalgún lugar visible da aula, coas distintas palabras (verbos) que son máis relevantes para o grupo, colocando as importantes no centro e con maior tamaño e nos lados outras menos relevantes.
6. Ciberrelacións ou relacións cara a cara: reflexión sobre as relacións virtuais e os seus riscos comparándoas coas relacións cara a cara e valorando en cada caso como pode ser mellor a comunicación en ambos casos. Algúns puntos a debater poden ser:
 - Canto e como usamos as TIC para relacionarnos?
 - A cantos grupos de whatsapp pertences? cantas persoas hai no grupo máis numeroso? e no menos?
 - A cantas redes sociais pertences?
 - Cantas conversacións presenciais interesantes tiveches na última semana?

Coñecerse a un/unha mesmo/a é o principio de toda sabedoría. (Aristóteles)

- Que tipo de interaccións se dan en internet?
 - Que diferencias ves entre as ciberrelacións e as relacións en persoa. vantaxes e desvantaxes de cada unha.
7. Visionado dalgunha película ou documental sobre certos riscos das ciberrelacións.
8. Persoas importantes na miña vida: anotar o nome das 5 persoas que son ou foron máis importantes na nosa vida, xustificando e argumentando brevemente porque as elixiches. Posteriormente todo o grupo pode extraer as conclusións pertinentes reflexionando sobre que persoas aparecen máis, cales son as razóns que xustifican esa elección, como se coidan as relacións coas persoas especiais, etc.
9. Coidar das amizades: reflexionar sobre o concepto de amizade, que características ten que ter un amigo/a “de verdade” e cales non, que se lle pode pedir ou exixir a un amigo/a, como se mantén unha amizade, por que rompe unha amizade, semellanzas e diferenzas entre o vínculo de amizade e o vínculo amoroso, etc...

4.4.competencia social

Neste bloque trátase de mellorar as nosas relacións sociais, fomentar as condutas prosociais e crear un clima de convivencia agradable para todos/as.

As persoas somos seres sociais por natureza e temos a necesidade de relacionarnos interactuar cos demais de modo espontáneo. Se esas relacións interpersoais son positivas e sans a convivencia xeral será satisfactoria e plena e para isto é necesario contar coas habilidades persoais axeitadas, como poden ser: saber escoitar, ter unha boa comunicación verbal e non verbal, saber compartir as emocións, ter asertividade, dispor de estratexias de resolución de conflitos, etc.

Algunhas das posibles actividades que se poden desenvolver para traballar a competencia emocional son as seguintes:

Hai que ser conscientes de que o que nos provoca malestar ou ansiedade non son os eventos, senón como vinculamos as emocións a estes: (Jonathan García-Allen)

1. Primeiros contactos: autorreflexionar sobre un mesmo e sobre o interese que ten cada un/unha en coñecer aos demais. Pódese desenvolver a catividade partindo dun cuestionario que cada alumno/a vai responder de xeito individual. As preguntas/afirmacións poden ser as seguintes ou ser modificadas segundo as necesidades do grupo:

-Es sociable? gústache estar/coñecer xente?

-En xeral que tal te levas cos demais?

EXPIOR

-Estás satisfeito/a coas túas relacións?

-Valora as túas relacións familiares

-Valora as túas relacións de amizade.

-Valora as túas relacións cos compañeiros/as de clase.

Unha vez que cada alumno/a teña cuberto o seu cuestionario, pódense comentar os resultados en pequenos grupos ou directamente en gran grupo para valorar o grao de sociabilidade e de satisfacción dos rapaces.

2. O que penso inflúe no que sinto: reflexionar en pequenos grupos recordando exemplos persoais de situacións tanto positivas como negativas nas que se poña de manifesto o esquema seguinte: penso→ sinto→actúo.
3. Estilos interactivos: reflexionar sobre os tres tipos de relación interpersonal: **agresivo, inhibido e asertivo**:
 - No **estilo agresivo** a persoa actúa contra os demais, con actitudes de ira e de loita.
 - No **estilo inhibido** a persoa actúa evitando enfrontarse aos demais e con actitudes de evitación e escape.

Só co corazón se pode ver ben: o esencial é invisible aos ollos. (Antoine de Saint-Exupéry)

- No **estilo asertivo**, que é o que hai que lograr para unha boa interacción social, a persoa actúa con estratexias de diálogo e de resolución de conflitos que beneficien a todas as partes, defendendo os seus dereitos pero tamén respectando os dos demais.

Algunhas das preguntas nas que se poden parar a autorreflexionar os alumnos/as son as seguintes:

-En que situacións te soes mostrar agresivo/a, inhibido/a, asertivo/a? EXPIOR

-Con que persoas te soes mostrar agresivo/a, inhibido/a, asertivo/a?

-Que pensas, que sentes, que fas, como afrontas esas situacións?

-Aceptas propostas que non che apetecen por non crear conflitos ou non discutir?

-Pensas algunha vez que os demais non te tratan ben?

-Sénteste algunha vez incómodo/a contigo mesmo por non saber dicir que non? e por mandar demais?

-Resúltache difícil expresar a túa opinión en temas controvertidos?

-Que sentes cando non te atreves a dicir o que pensas?

A continuación se é necesario, pódense analizar textos en pequenos grupos dos distintos tipos de interacción e as carencias e/ou vantaxes que teñen cada un.

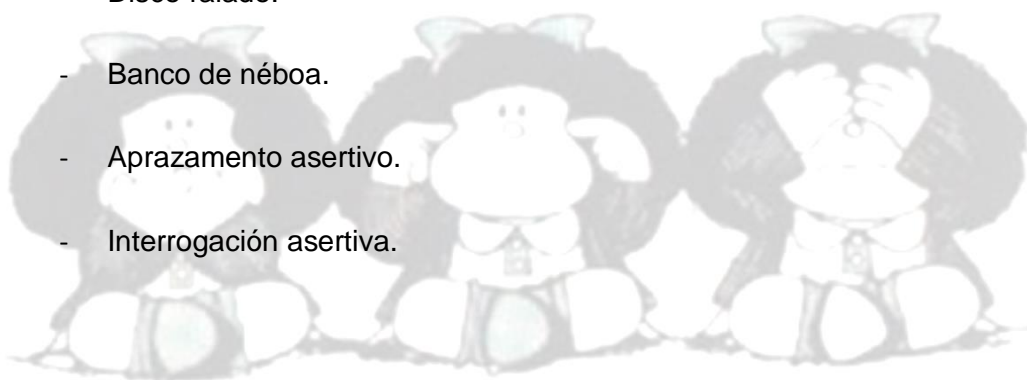
A ensinanza que deixa pegada non é a que se fai de cabeza a cabeza senón de corazón a corazón. (Howard G. Hendricks)

4. Algunhas técnicas e estratexias que se poderían empregar para reforzar a asertividade son:

- Asertividade básica.
- Acordo parcial.
- Acordo positivo e aserción negativa.

EXPIOR

- Disco raiado.
- Banco de néboa.
- Aprazamento asertivo.
- Interrogación asertiva.



5. Peticións, rogos e desexos: reflexionar sobre como pedimos as cousas, é importante pedilo de xeito directo, claro e asertivo, senón o interlocutor non vai saber con seguridade o que queremos. Para esta actividade pódese autorreflexionar sobre os aspectos que hai que ter en conta á hora de pedir algo asertivamente e practicar con distintas situacións persoais do alumnado:

- a) Ter unha disposición decidida e empática.
- b) Describir e explicar os feitos que me levan a facer a miña petición.
- c) Expresar as emocións da situación.
- d) Formular a petición ou o desexo que se demanda.
- e) Agradecer á outra persoa facéndolle saber que comprendo que non poida acceder á miña petición.

Cada neno/a é especial e único/a, coas súas propias características como persoa. Non se trata de darlle a todos/as o mesmo, senón a cada un o seu. (Javier Urra)

6. Dicar non e aceptar negativas: traballar as habilidades para dicir non a peticións que non nos apetece facer, que son pouco razoables ou son inxustas. Pensar nos motivos polos que nos custa dicir que non a algunha petición que nos fagan: por temor ao conflito, por caer ben e ser aceptado/a, por non facerlle dano á outra persoa, etc. Pensar en diversas situacións diarias de clase, de familia ou de amizade nas que se podan levar á práctica as estratexias para dicir non:

a) Disposición decidida e empática de que non queres facer o que che piden ou rogan, con actitude tranquila e calmada, empatizando coa outra persoa.

b) Expresión non verbal e linguaxe corporal asertivo: contacto ocular coa persoa, voz firme, xestos tranquilos e postura relaxada.

c) Expresión verbal directa, breve e clara: "síntoo pero agora non podo..."

d) Disco raiado: "non", "dígoche que agora non", non, non quero"...

e) Agradecemento á outra persoa por escoitarte e/ou comprendelo e aceptalo.

7. Facer e recibir críticas: reflexionar sobre como facemos/recibimos as críticas, entendendo que estas se fan de modo asertivo para intentar corrixir un comportamento inaxeitado de outra persoa ou cando nola fan a nos mesmos, e que teñan por obxectivo axudar e non humillar ou facer dano. para esta actividade pódese reflexionar sobre as seguintes cuestións:

- Que é unha crítica?
- É fácil ou difícil facer unha crítica?

Gáñase a vida co que se recibe pero constrúese co que se da e comparte.

- Por que nos resistimos a facer ou non críticas? tamén hai persoas ás que lles gusta moito criticar, por que?
- Por que se temen as críticas?
- Como reaccionas ti ante unha crítica?
- Que sentes cando te critican? en xeral vívelo como un ataque e unha ameaza?

EXPIOR

8. Recoñecer erros e pedir desculpas: reflexionar sobre experiencias persoais onde cometes algún erro ou nos equivocamos, analizando o que pasou nesa situación, facemos conscientes da aprendizaxe persoal desa experiencia para a mellora da nosa autoestima, analizar a importancia que ten pedirlle desculpas e arrepentirse ante a outra persoa.

9. Xestión de conflitos interpersoais: existen 5 estilos de xestión dos conflitos.

- Estilo competitivo:** agresión; a persoa só pensa en gañar ela e que perda o outro.
- Estilo evitativo:** evitación e fuxida; a persoa evade o conflito e perden as dúas partes.
- Estilo cooperativo:** cooperación e asertividade; a persoa ten interese en lograr os seus obxectivos pero tamén os do outro, con diálogo e colaboración, así gañan as dúas partes.
- Estilo de cesión:** cesión e submisión; a persoa non loita polos seus obxectivos e prefire perder ante a outra parte.

Reflexionar primeiro a nivel individual e despois en grupo sobre as seguintes cuestións relativas aos conflitos:

- Que entendes por conflito interpersoal?

A escola debe educar na non violencia e romper a “conspiración do silencio” que afecta a quen a sofre ou observa pasivamente. (Javier Urra)

- A que asocias o conflito? a guerra, loita, pelexa, discusión, etc. ou a diálogo, comunicación, crecemento, superación, etc.
- Como xestionas ti os conflitos habitualmente?
- Por que cres que se temen os conflitos?

10. Historias de resiliencia: pódense recompilar historias de personaxes socialmente coñecidos que tiveron grandes reveses, enfermidades, accidentes, etc. nas súas vidas pero pese a todo os superaron e lograron unha vida plena e satisfactoria.

11. As miñas persoas resilientes: todos temos persoas achegadas que son resilientes por que souberon afrontar con valentía momentos duros da vida, e esas persoas (amigos, familiares, veciños/as, etc.) son os perfectos exemplos para aprender deles, polo que se pode facer un mural onde cada un/unha describa brevemente a súa persoa resiliente e explique súas principais fortalezas.

Ademais da proposta de actividades sinaladas máis arriba, desenvolveranse ao longo do curso obradoiros vinculados á intelixencia emocional, que sexan ofertados tanto por organismos públicos, entidades privadas, organizacións sen ánimo de lucro, etc.

Tamén se pode contar con entidades privadas como gabinetes psicopedagóxicos, psicólogos, etc.

De fai varios anos na nosa Escola contamos coa colaboración da Asociación Vieiro así como da axuda do Garda Civil encargado do Plan Director para a Convivencia e a mellora da Seguridade nos centros Educativos.

“Merece a pena que unha/un nena/o aprenda chorando o que pode aprender rindo?” (Gianni Rodari)

Poderanse poñer en marcha tamén as seguintes actuacións:

- Crear e dispoñer dun espazo no centro que sexa agradable, luminoso, cómodo, un espazo humanizado onde a comunidade educativa poida asistir a ler, a pensar, a confesar, a chorar, a desafogarse, a queixarse...
- Crear un equipo formado por orientación, dirección, profesorado e alumnado, con carácter amigable e empático que facilite o acompañamento e o apoio ao alumnado que o precise e que se poderá renovar todos os anos.
- Fomentar o uso da caixa de suxestións para expresar calquera malestar sexa propio ou alleo.
- Habilitar un correo electrónico do centro para recibir información, axuda, consellos...
- Formación do profesorado en temas de educación emocional.

5. Seguimento e avaliación

O éxito deste programa dependerá en boa medida de que o noso alumnado sexa consciente da importancia do seu benestar emocional para afrontar con éxito calquera circunstancia complicada que lle poida suceder no centro ou fóra del, ben sexa por conflitos interpersoais ou por problemas individuais, e que adquira no posible unhas ferramentas básicas de autocoidado e de coidado cara aos demais que lle poidan facilitar a súa transición á vida adulta.

Pero sobre todo dependerá do grao de implicación do profesorado, da súa empatía coas necesidades do alumnado.

Non sabemos o que queremos e aínda así somos responsables do que somos, iso é un feito. (Jean Paul Sartre)

A avaliación do presente programa terá en conta os seguintes criterios de avaliación:

Respecto aos alumnos/as:

O alumnado acode contento ao centro expresando as súas emocións

O alumnado expresa as súas propias emocións a través da fala ou expresión corporal e séntese confiado no seu centro educativo.

O alumnado recoñece as emocións nos demais e empatiza con eles.

O alumnado autorregula a propia conduta emocional con autonomía crecente.

O alumnado mellora nas súas habilidades sociais e na resolución de posibles conflitos interpersoais.

Dende a posta en marcha deste plan:

Os alumnos experimentaron cambios tanto a nivel emocional como académico.

Son máis receptivos coas explicacións dos profesores.

Son máis receptivos nas distintas charlas organizadas para a súa formación.

Respecto ao profesorado:

Hai unha verdadeira posta en marcha deste plan.

Considera que isto interfere e non deixa adiantar materia.

Cree que isto non ten nada que ver coa docencia.

É capaz de interromper unha explicación ou actividade docente cando xurde algún tipo de problema e intentar falalo coa clase aínda que iso implique deixar a un lado a

... un dos principais aprendizaxes clave que se destacan na educación do benestar consiste en “ **descubrir persoalmente que o maior benestar reside en accións comprometidas en favor do benestar dos demais**”, é dicir, saír de nós mesmos para axudar aos demais. (Rafael Bisquerra)

lección que se estaba dando.

Pensa que isto é un tema de especialistas en psicoloxía ou en todo caso soamente lle compete ao Departamento de Orientación.

Realmente na súa aula non hai compartimentos estancos e os problemas, sexan do tipo que sexan, resólvense cando xorden.

EXPIOR

Cantos/as profesoras/es demandaron información.

Cantos/as expresan en público a necesidade e/o compromiso de traballar neste eido.

...

