

RESUMO DO TALLER “EMOCIONS CON CREATIVIDADE”

SALÓN DO LIBRO INFANTIL E XUVENIL
PONTEVEDRA

(Inclúese bibliografía)

JULIA FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

1ª SESIÓN



QUE É O QUE NOS PODE AXUDAR A TER CERTO GRAO DE BENENESTAR, E A IR RESOLVENDO PROBLEMAS COS QUE NOS POIDAMOS ATOPAR?

A Educación Emocional

A Creatividade



QUE HAI QUE APRENDER DENTRO DA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

- Conciencia e regulación emocional
- Regulación da conduta que se deriva desas emocións. Resolución de conflitos
- Saber fomentar emocións positivas
- Actitude e pensamento positivo.
- Saber afrontar a frustración.
- Manter boas relacións cos demais desenvolvendo a empatía.
- Autoestima saudable
- Sentido do humor

DE QUE FALAMOS AO DICIR CREATIVIDADE?

- **MOITAS TEORÍAS SOBRE A CREATIVIDADE**
- **É POÑER A IMAXINACIÓN A TRABALLAR**
- **AS ESCOLAS DEBEN CONSEGUIR QUE OS NENOS E NENAS PENSEN, QUE SEXAN CREATIVOS. DEBEN ESTAR PREPARADOS PAR AS ÉPOCAS DE CONSTANTES CAMBIOS E PARA OS PROBLEMAS COS QUE SE PODEN ATOPAR**

PARA FOMENTAR A CREATIVIDADE

- **TODOS E TODAS SOMOS CREATIVOS**
- **A CREATIVIDADE É UNHA COMPETENCIA MÁIS QUE PODE DESENVOLVERSE SI SE TRABALLA DE FORMA ADECUADA**
- **SE QUERES ALUMNADO CREATIVO, TES QUE SER UN DOCENTE CREATIVO**
- **APROVEITA AS INTELIXENCIAS MÚLTIPLES**
- **O IMPORTANTE NO PROCESO EDUCATIVO É O QUE IMOS APRENDENDO NO CAMIÑO. OS ERROS FORMAN PARTE DESE PROCESO. ANIMA AO ALUMNADO A PERDER O MEDO A EQUIVOCARSE**
- **CREA AMBIENTES E ESPAZOS QUE FOMENTEN A CREATIVIDADE DENTRO DA AULA**
- **AVERIGUA O QUE LLE INTERESA A CADA ALUMNO E ALUMNA E CALES SON OS SEUS TALENTOS.**

POR ONDE COMEZAR?

- **Antes de nada, revisar a nosa xestión emocional.**

COMO ME SINTO EN CADA MOMENTO?



DIFERENTES SITUACIÓNS E MOMEMENTOS DA NOSA VIDA PARA CONSEGUIR CONCIENCIA EMOCIONAL, TAMÉN OBSERVANDO AS EMOCIÓNS NOS DEMAIS

**O PRIMEIRO PASO SEMPRE É A
CONCIENCIA EMOCIONAL: SABER COMO
NOS SENTIMOS EN CADA MOMENTO,
NÓS E OS DE MAIS**

- **DEBEMOS RECOÑECER OS CAMBIOS FÍSICOS QUE
NOS PRODUCEN AS EMOCIÓNS**

**O SEGUNDO PASO É A REGULACIÓN
EMOCIONAL**

REFLEXIONAMOS SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL.
EN CONCRETO COA IRA, A TRISTEZA, OS MEDOS..

A IRA: RESPOSTAS ANTE ELA

- **-Resposta agresiva**
- **-Inhibir calquera resposta**
- **-Resposta asertiva**

ESTRATEGIAS PARA O CONTROL DA IRA

- Semáforo**
- **-Tempo fóra, cambiar o espazo**
- **-Relaxación**
- **-Meditación**
- **-Perdón interior**
- **-Exercicio físico, pintar...**

A TRISTEZA. QUE FACER CON ELA?

-Aprender a convivir con ela: recoñecela, aceptala, ver que me pide, expresala e saber cal é a súa causa.

-Saber saír dela: cambiar foco de atención, facer algo que nos guste moito cada día, forzar o sorriso, exercicio físico, actividades artísticas, valorar o que temos

MEDO. QUE FACER COS MEDOS?

• --Hai medos útiles e necesarios

• -O peor son os medos e ansiedades que nos impiden facer cousas, comezar proxectos.

• -Hai que detectalos e poñerlles freo: cambiar automensaxes, deter pensamentos, facer pausa, establecer lazos afectivos, exercicio, relaxación, respiración...Dividir as metas.

FRASE PARA A REFLEXIÓN

• OLLO COS MEDOS, SEMPRE ANDAN A ROUBAR SOÑOS

PENSAMENTOS NEGATIVOS

- **-Detectalos**
- **-Palmada e stop!**
- **-Sustituír estes pensamentos por outros máis favorables.**
- **-Parar os pensamentos: meditar**
- **-Adestrar a mente para que poña o foco de atención no positivo**
- **-Exercicio**

FRASE PARA A REFLEXIÓN

• TIVEN NESTA VIDA MOITOS PROBLEMAS, A MAIORÍA DELES NUNCA SUCEDERON

• SABER MANTER UNHA ACTITUDE POSITIVA ANTE OS ACONTECEMENTOS QUE NOS VAIAN OCORRENDO NA VIDA

A EMPATÍA: Fundamental para ser un bo ou unha boa profesora



2ª SESIÓN

TRABALLAMOS CUNHA EMOCIÓN A PARTIR DUNHA PEQUENA HISTORIA

A TRISTEZA

A HISTORIA ERA “**AS CORES DO MUNDO**” (Entregada no curso). Está no libro de Galaxia “**PEQUENAS HISTORIAS PARA FALAR DE EMOCIÓNS E SENTIMENTOS**”

AS CORES DO MUNDO

- **LEMOS a historia**
- **UNHA PALABRA para ese texto,**
- **UNHA COR,**
- **UNHA MÚSICA.**

O QUE NOS DI A NENA DA HISTORIA

- Cando estou tan triste non sei qué facer. Hoxe ocorréuseme escribir a miña tristeza. Ogallá alguén me tivera ensinado a estar con ela, se cadra así, podería despois superala.**

COMENTAMOS ESTAS FRASES QUE NUNCA DEBEMOS DICIR A NINGUNHA NENA, NIN NENO, NIN A NINGUÉN. AS EMOCIÓNS SON LEXÍTIMAS SEMPRE, OUTRA COUSA SON AS CONDUTAS ÁS QUE NOS PODEN LEVAR ESAS EMOCIÓNS

COMENTAMOS

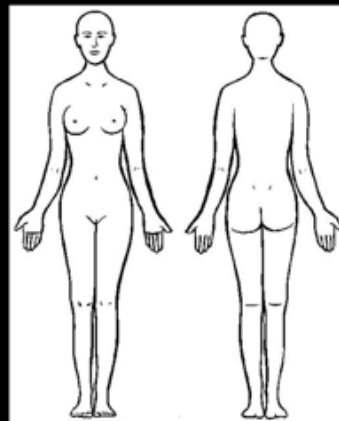
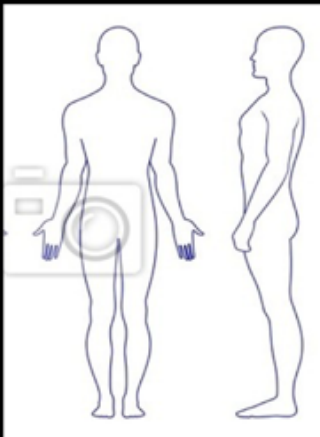
- **NON ESTEAS TRISTE!**
- **PERO POR QUE ESTÁS TAN TRISTE?**
- **NON TES MOTIVOS PARA ESTAR TRISTE!**
- **NON CHORES!**
- **CHORAR É DE FEBLES...!**

POR QUE ESTÁ TRISTE ESA NENA?

- **TEN MOTIVOS PARA ESTAR TRISTE?**

- **ASOCIAMOS A CADA SENTIDO TRES COUSAS QUE A NENA BOTA DE MENOS, ENGADIMOS TRES NOSAS**

ONDE SENTIMOS A TRISTEZA NO CORPO?



IMAXINAMOS, XOGAMOS, CREAMOS

- **ASOCIAMOS Á TRISTEZA
PALABRAS, CORES, OLORES,
OBXECTOS, LUGARES...
ESCRIBÍDEOS E LOGO XOGADE
CON TODO.**

PODEMOS FACELO CON TIXEIRAS, CARTOLINAS, PEGAMENTOS.... OU COAS WEBS, APLICACIÓNS E PROGRAMAS, QUE XA ENTREGUEI NO CURSO. A MAIORÍA ONLINE.

ESCENIFICAMOS

- **APRENDEMOS A ACOMPAÑAR A
ALGUÉN QUE ESTÁ TRISTE**

ESCOITAMOS “O CISNE” DO CARNAVAL DOS ANIMAIS DE CAMILLE SAINT SAËNS



- **EMOCIÓN QUE TRANSMITE ESTA MÚSICA QUE ACABAMOS DE ESCOITAR. POR QUE?**
- **CANCIÓNS, PEZAS..., QUE VOS POÑEN TRISTES**
- **INVESTIGAMOS AUTOR, ÉPOCA...**
- **ANALIZAMOS A PEZA**

LEAMOS ESTAS POESÍAS E AS ANALIZAMOS

- Que triste que está a meniña!
- porque un bico non lle dan.
- Está tremendo na noite,
- e as campás que din *tan tan*.
-
- Unha estrela está a chamala;
- ela non a pode oír.
- A rapaza tremelica;
- xa non é quen de sorrir.
-
- ¡Que triste que está a rapaza!
- Soña bicos de xasmin.
- Bicos e bicos e bicos,
- bicos que a fagan feliz.
-
- Antonio garcia teijeiro

-
- ¿Quién estropea
- el tiempo?
- La lluvia
- Las rosas
- Las piedras
- o el viento.
- ¿Quién estropea
- el tiempo?
- La guerra
- Las penas
- Los truenos
- o tal vez
- los pájaros
- que lloran
- en las duras tardes
- de invierno.
- Y yo lo veo
- y no sé
- lo que siento.
-
- Poema colectivo de alumnos 1º de ESO con Antonio García Teijeiro

TAMÉN ESCOITAMOS A PABLO NERUDA RECITANDO O SEU POEMA DE AMOR Nº VINTE “ PUEDO ESCRIBIR LOS VERSOS MÁS TRISTES ESTA NOCHE”

BUSCAMOS PALABRAS QUE ASOCIEMOS Á TRISTEZA E FACEMOS UN POEMA CON ELAS.

ELEXIMOS ENTRE NUMEROSOS CADROS, AQUEL QUE SEXA PARA NÓS MÁIS REPRESENTATIVO DA TRISTEZA. ESTUDAMOS AO PINTOR OU PINTORA(ÉPOCA, BIOGRAFÍA, ESTILO, CURIOSIDADES...) REALIZAMOS UN CADRO NÓS REPRESENTATIVO DA TRISTEZA OFRECENDO DIFERENTES TÉCNICAS PARA REALIZALO.

















- **ESTA NENA PARA ESTAR COA SÚA TRISTEZA ESCRIBE. CAERANLLE BÁGOAS SOBRE AS LETRAS?.**
- **QUE FARÍAS TI?: GRITAR?, CHORAR A MARES?, ESCONDERTE NALGÚN LUGAR?, , VER UNHA PELÍCULA? ESCOITAR UNHA MÚSICA?**
- **Elabora o teu caixón da tristeza: nunha caixa, nunha carpeta no ordenador, cun power point...**

• QUEN QUERERÍAS QUE ESTIVERA AO TEU LADO EN MOMENTOS DE TRISTEZA?

• Escribe os nomes, ou mete as fotos, dentro do teu caixón para a tristeza

COMENTAMOS ESTE TEXTO COS RAPACES E RAPAZAS

• As persoas que máis queremos, as cousas ás que lles temos un especial cariño, os lugares onde nos gusta estar, as casas onde vivimos, poden desaparecer ou non estar en algún momento da nosa vida. Sentiremos unha gran tristeza por iso, pero non debemos tentar substituílas inmediatamente. Temos que aprender a gardalas na nosa cabeza, nos nosos pensamentos, pero aprendendo a vivir sen elas. Ao longo da vida aparecerán outras persoas, cousas, lugares olores, músicas... aos que tamén aprenderemos a querer pero que nunca substituirán aquilo que amamos e perdemos.

PARA NON FACER ATALLOS COA TRISTEZA E PARA ENFRONTARSE Á FRUSTRACIÓN:

• Durante un tempo, que pode ser un mes, terán que anotar todo o que perderon, estragaron ou xa non teñen por algunha razón. Deberán estar durante un tempo sen cambialo por algo igual ou parecido. Iremos preguntando se o conseguiron ou non e cómo se sentiron. Tamén é importante que aprendan a contar ata dez antes de pedir ou mercar todo o que lles apeteza.

VISUALIZAMOS UN VÍDEO DA SUPERACIÓN DA TRISTEZA E O COMENTAMOS

AGRADECEMOS E FACEMOS UN BRINDE POR TODAS AQUELAS COUSAS QUE TEMOS, NON ESPERANDO A PERDELAS PARA VALORALAS COMO LLE PASA A NENA DA HISTORIA. PODE SER UN MAIL, UNHA CARTA...

BRINDAMOS E AGRADECEMOS



- **Temos que distinguir entre situacións que nos producen tristeza porque perdemos a alguén ou algo ó que estabamos unidos afectivamente e a tristeza que nos invade pensando en cousas negativas continuamente.**

RECORDADE

- **DETENCIÓN DOS PENSAMENTOS NEGATIVOS: GOLPE**
- **DESENVOLVEMENTO DO PENSAMENTO POSITIVO**
- **REFLEXIONAR DO QUE REALMENTE QUEREN. PENSAR QUE SE CUMPLE TODO. AXUDARLLES A FACER UN PLAN PARA CONSGUILO**
- **SITUACIÓNS DA VIDA CODITIÁ QUE DESANIMAN. CAMBIAR**

- **DETECTIVES DA TRISTEZA. Buscando a tristeza na rúa, nos xornais...**
- **PERIODISTAS DAS COUSAS BOAS. Noticario de cousas boas que nos pasan a nós ou na nosa contorna**

LECTURA DAS DÚAS HISTORIAS SIMILARES DOS GRANS, COMENTARIO DAS MESMAS E FOMENTO DA ACTITUDE POSITIVA ANTE ACONTECEMENTOS QUE CONSIDERAMOS NEGATIVOS (Entregados no curso)

A ACTITUDE

• OS DOUS CONTOS



DEBERES

- TODAS AS MAÑÁNS, PENSAR AO ERGUERSE NUNHA ACTIVIDADE QUE LLES GUSTE MOITO E FACELA AO LONGO DO DÍA DE FORMA MOI CONSCIENTE**
- ANOTAR AO FINAL DO DÍA CINCO COUSAS ESTUPENDAS QUE LLES PASARON OU QUE OBSERVARON**

**•HABILIDADES SOCIAIS QUE SE
PODEN TRABALLAR**

- Saber pedir o que precisamos cando nos sentimos mal. Ser agradecidos por todo o que temos. Dar as grazas. Ser respectuosos coa tristeza dos demais.**

XOGO

- PISAR AS PENAS. FORZAR O
SORRISO**

TODAS AS ACTIVIDADES REALIZADAS VAN ENCAMIÑADAS A: RECOÑECER A TRISTEZA, NOS DEMAIS E EN NÓS; SABER ESTAR CON ELA E TAMÉN SABER ACOMPAÑAR A ALGUEN QUE PODE ESTAR TRISTE; PODER EXPRESALA (POESÍA, MÚSICA,

PINTURA...BÁGOAS) E IR TENDO RECURSOS PARA
PODER SAÍR DELA.

3ª SESIÓN

ALEGRÍA

**É FUNDAMENTAL, AO LADO DA TRISTEZA,
TRABALLAR COA ALEGRÍA.**

3ª SESIÓN ALEGRÍA, FELICIDADE



LEMOS

• ESCORREGANDO POLO ARCO DA VELLA

LEMOS A PEQUENA HISTORIA, XA ENTREGADA O CURSO A CADA PARTICIPANTE(Está tamén no libro “PEQUENAS HISTORIAS PARA FALAR DE EMOCIÓN E SENTIMENTOS”)

DALLE O NOME DUNHA EMOCIÓN A ESTA HISTORIA

- QUE COR LLE DARÍAS?**
- QUE MÚSICA ?**
- QUE SONS?**
- QUE OLOR?**

A RAPAZA DA HISTORIA DI QUE AS VECES O PASA MOI BEN SEN FACER NADA, SÓ MAXINANDO

• COMO O PASAS TI BEN?

A NENA SÉNTESE MOI FELIZ MAXINANDO QUE DA BRINCOS COAS PERSOAS QUE MÁIS QUERE

• PENSA NAS PERSOAS QUE MÁIS QUERES E CONTA QUE É O QUE CHE GUSTA FACER CON ELAS.

**Á RAPAZA DA HISTORIA DALLE
VERGOÑA DICIR CAL FOI O MOMENTO
MÁIS FELIZ DA SÚA VIDA, AÍNDA QUE
DESPOIS NOS DI:
“AQUEL DÍA NON FUN QUEN DE DICIR O
MOMENTO MÁIS FELIZ DA MIÑA VIDA.
HOXE GRITO A ALEGRÍA COMO O FAGO
COA TRISTEZA OU O MEDO”**

**PENSA CAL FOI UN DOS MOMENTOS
MÁIS FELICES DA TÚA VIDA**

- **ONDE ESTABAS?**
- **QUE FACÍAS?**
- **CON QUEN ESTABAS?**
- **RECORDAS ALGÚN OLOR DESE MOMENTO?**
- **EN QUE PARTE DO CORPO SENTICHES A ALEGRÍA?**
- **QUE COR LLE DARÍAS A ESE MOMENTO?**
- **QUE MÚSICA LLE POÑERÍAS?**
- **POR QUE PENSAS FOI UN MOMENTO TAN FELIZ?**

ESCOITAMOS ESTA MÚSICA

• DEBUXAMOS UN MARABILLOSO ARCO DA VELLA CON NOTAS MUSICAIS



A MÚSICA ESCOITADA É “ O ARCO DA VELLA”,
CANTADA POR SUSO VAAMONDE CON LETRA DE
MANUEL MARÍA, DO POEMA DO MESMO NOME QUE
APARECE NO LIBRO “ OS SOÑOS NA GAIOLA”

O ARCO DA VELLA

- O Arco da Vella no ceio é subido
 - co seu colorín co seu colorido
- O Arco da Vella con sete cores
 - que teñen no ceo beleza de froes
- O Arco da Vella no ceio é achatado
 - co seu colorín co seu colorado
- O Arco da vella é un arco trunfal
 - con sete guerreiros que a ninguén fan mal
- O Arco da Vella de luz feito é
 - Resulta un milagre que siga de pé
 - Manuel María

**DESPOIS DE TER ANALIZADO O POEMA DE
MANUEL MARÍA E DE ESTUDAR A SÚA OBRA
E VIDA; TAMÉN A DE SUSO VAAMONDE...**

- **Facemos unha poesía similar, pero utilizando palabras que asociemos á alegría.**



Están en corro as neniñas
formando unha roda-roda.
E cantan esta canción
que nunca pasa de moda.

Están no corro as neniñas,
roda que te rodarás.
¡Están no corro as neniñas
cantando ao mesmo compás!

Polo fondo do mar,
Matarilerile;
polo fondo do mar,
matarilerón
Vai voando unha sardiña
Cunhas alas de latón.

Están no corro as neniñas
roda que te rodarás.
¡Están no corro as neniñas
Cantando ao mesmo compás!

Polo fondo do mar matarilerile;
polo fondo do mar
Matarilerón
Vai voando unha sardiña
E nadando un avión.

A tarde xa vai caendo.
As nenas xa se cansaron.
As súas voces algareiras
como os paxaros voaron!

Están en corro as neniñas
Formando unha roda-roda.
E cantan esta canción
Que nunca pasa de moda.

Polo fondo do mar...

Manuel María

TAMÉN ESCOITAMOS ESTE POEMA DE MANUEL
MARÍA CANTADO POR UXÍA E MAGÍN

**ESCRIBE PALABRAS QUE ASOCIES Á
ALEGRÍA. PODEN ESTAR INCLUIDOS OLORES,
COLORES, PERSOAS, FOTOS,
LUGARES, MÚSICA...**

**• FAI UNHA COLLAXE, UNHA MONTAXE OU ALGO
ORIXINAL CON ESAS PALABRAS E FOTOS**

ESTA MONTAXE PODÉMOLA FACER CON
CARTOLINAS, CORES, PEGAMENTOS...,
OU COAS APLICACIÓNS OU PROGRAMAS QUE
SUXERÍN NO CURSO E QUE ENTREGUEI NUNHA
FOLLA.



VISUALIZAMOS UN PEQUENO CHISTE

APRENDER A RIRNOS DE NÓS MESMOS

- **CADA QUEN FAI UN CHISTE OU UNHA BROMA SOBRE SI MESMO. CALQUERA COUSA QUE CONSIDEREMOS RIDÍCULA**

NUN DÍA NORMAL, QUE MOMENTOS PREDOMINAN EN TI: OS TRISTES?, OS DE ANSIEDADE E MEDO?, OS DE ENFADO?, OS DE ESTAR BEN?

HAI QUE FACER UN PLAN DE AXUDALOS A FACER UN PLAN DE MELLORA NO CASO DE QUE PREDOMINEN OS MALOS MOMENTOS. PÓDESE FACER DESDE AS TITORÍAS OU CO DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.

QUE É A FELICIDADE PARA VÓS? É O MESMO QUE A ALEGRÍA?

- **PENSAMOS E DEBATIMOS**

CAMPOS NOS QUE NOS TERÍAN QUE IR BEN AS COUSAS PARA SENTIRNOS BEN

- **FAMILIA**
- **AMIGOS E AMIGAS**
- **COLEXIO OU INSTITUTO**
- **COMPAÑEIRAS E COMPAÑEIROS**
- **PROFESORADO**
- **AFECCIÓNS**
- **SAÚDE**
- **AMOR**

MÁIS ÁMBITOS

- **COMO TE SENTES CONTIGO**
- **COMO PENSAS TE VEN E VALORAN OS DEMAIS**
- **QUE ACTITUDE TES ANTE AS COUSAS**
- **COMO RESPONDES ANTE OS CONFLITOS**
- **COMO É A TÚA SEXUALIDADE**
- **AS ILUSIÓNS QUE TES...**

• **Deben reflexionar sobre cales son os campos nos que están máis lonxe de ser felices e sobre as posibles actuacións para ir cambiándoo. Axudámoslos a facer un plan de mellora.**

ESTUDA, PENSA E REFLEXIONA SOBRE O QUE TE FAI SENTIR BEN DE VERDADE

- **TODAS AS MAÑÁNS, AO ERGUERTE, PENSA E DECIDE SOBRE O QUE VAS FACER DURANTE O DÍA QUE TE AXUDE A ESTAR BEN. FAINO DE FORMA CONSCIENTE, GOZANDO DO MOMENTO.**

**RECORDAMOS A NENA DA HISTORIA QUE
MENTRES ESTÁ SENTADA AO LADO DO MAR,
PERDE ATA A NOCIÓN DO TEMPO
OBSERVANDO O ARCO DA VELLA E
MAXINANDO QUE SE SUBE A EL**

**RECORDAS ALGÚN MOMENTO NO QUE TE SENTIRAS
TAN BEN QUE ATA PERDECHE A NOCIÓN DO
TEMPO?**

Onde estabas?

Con quen?

Que facías?

Que sentías?

**PENSA EN CATRO COUSAS QUE TES A
OBRIGA DE FACER, PERO QUE NON
SOPORTAS**

**•QUE PODERÍAS FACER PARA QUE
SE CONVERTIRAN EN ACTIVIDADES
MÁIS AGRADABLES?**

CON QUE PERSOAS TE SENTES BEN?

- **ESCRIBIMOS OS SEUS NOMES E REFLEXIONAMOS SOBRE QUE É O QUE NOS FAI ESTAR BEN AO SEU LADO**
- **PENSA EN ALGO PARA AGRADECERLLO**

FACEMOS LIBRO DA FELICIDADE

- **1º-ANOTAR AO FINAL DO DÍA OS MOMENTOS ALEGRES OU DE SENTIRSE MOI BEN QUE TIVERON DURANTE A XORNADA**
- **2º-NO SEGUINTE MES ENGADIR O MOMENTO DE FELICIDADE QUE PROVOCAN ELES OU ELAS DE FORMA CONSCIENTE**
- **3º- O SEGUINTE MES ENGADIR MOMENTOS DE FELICIDADE QUE LLE PROVOCARON ELES OU ELAS AOS DEMAIS**

**OBSERVA ESTES CADROS DE
PINTORAS E PINTORES
GALEGOS, ELIXE O QUE PARA TI
REPRESENTA MELLOR A
ALEGRÍA, LOGO FAINO COA
FELICIDADE. PODE SER O
MESMO OU NON**



ANA LEGIDO



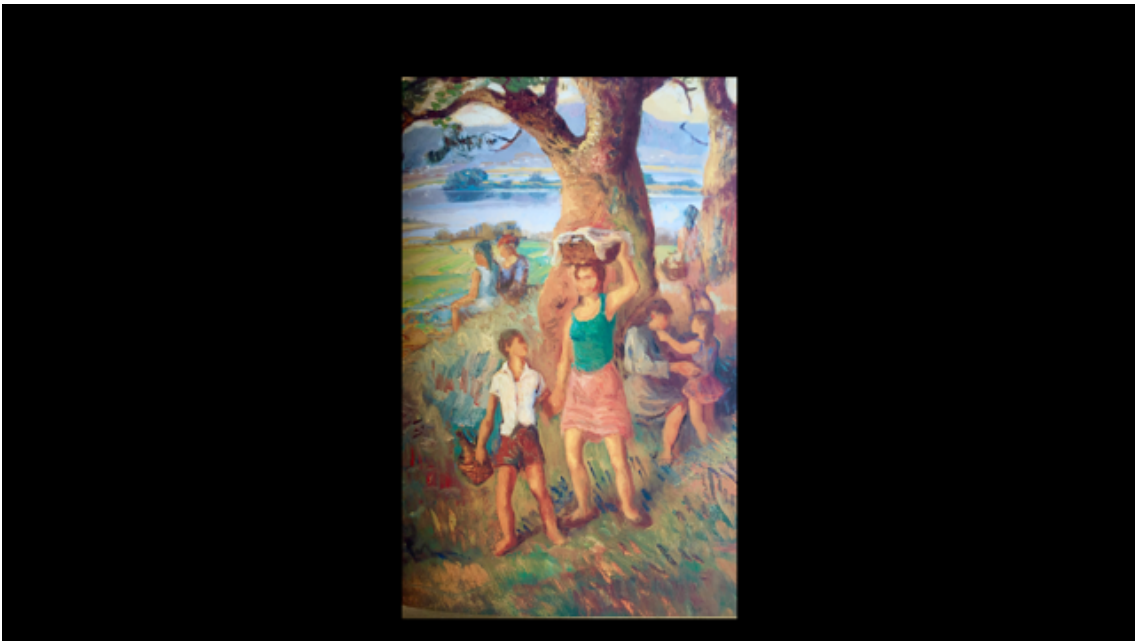
MERCEDES RUIBAL



BARREIRO



MARIO FERNÁNDEZ GRANELL



XAVIER POUSA



RAFAEL ÚBEDA



MANUEL MAMPASO



M^a ANTONIA DANS



ANTONIO FERNÁNDEZ



CASTELAO



MENCHU LAMAS



CAÍNO



Mª ANTONIA DANS

BUSCA A ÉPOCA, ESTILO, OUTRAS OBRAS, CURIOSIDADES..., DESE PINTOR OU PINTORA

• ELABORA O TEU CADRO, OU COMPOSICIÓN SOBRE A ALEGRÍA

• PODES TRANSFORMAR UN CADRO OU FOTO TRISTE, NUN ALEGRE

ESCOITA ESTA MÚSICA

• PODEDES BAILAR, SALTAR, XOGAR. FACER O QUE VÓS SAIA DO CORPO MENTRES A ESCOITADES

A MÚSICA É FÓSILES DO CARNAVAL DOS ANIMAIS DE CAMILLE SAINT SAËNS

ESCOITA ESTA OUTRA

• CAL É A MÚSICA QUE TE PON A TI
CONTENTO OU CONTENTA?

NESTE CASO É A PEZA TITULADA TARABELA DO
DISCO DE TRASMUNDI “RAIANOS”



VISUALIZAMOS ESTE ANUNCIO ONDE NOS VENDEN
FELICIDADE A TRAVÉS DE COCA-COLA. FIXÁMONOS
NAS IMAXES, MÚSICA, TEXTO ESCRITO,
PERSONAXES, LUGARES.

TAMÉN VISUALIZAMOS OUTRO DE MACDONALDS DIRIXIDO AOS MÁIS PEQUENOS NO QUE AS CAIXAS VERMELLAS DANZAN E CANTAN E DIVÍRTENSE.

REALIZADE UN ANUNCIO VENDENDO FELICIDADE

- **PODEDES FACELO NO SOPORTE QUE PREFIRADES**
- **UTILIZANDO OS RECURSOS QUE QUEIRADES**

ELABORA UNHA LISTA DE CANCIÓNS QUE TEÑAN MENSAXES POSITIVAS, OU QUE TE FAGAN SENTIR ALEGRE, OU TE ANIMEN A BAILAR

- **ESCÓITAAS AO ERGUERTE OU CANDO ESTEAS DESANIMADA OU DESANIMADO**

**VISUALIZAMOS PELÍCULAS QUE
INSPIREN FELICIDADE OU UNHA
ACTITUDE OPTIMISTA A PESAR DAS
DIFICULTADES**

• DEBATIREMOS LOGO SOBRE ELA

**BUSCAMOS NA REDE PERSOAS QUE
PAREZAN FELICES.**

**• ELABORAMOS A SÚA BIOGRAFÍA OU HISTORIA E
SACAMOS CONCLUSIÓN DO QUE PODE FACER FELICES ÁS
PERSOAS**



**FACEMOS O COFRE DE FELICIDADE:
ACTIVIDADES, DEPORTES, CANCIÓNS,
PELÍCULAS, MOMENTOS, PERSOAS, FRASES,
POESÍAS, LIBROS, FOTOS, PINTURAS..., TODO
O QUE OS FAI SORRIR OU SENTIR BEN**

**• ESTE COFRE OU CAIXÓN DEBE ESTAR
AO LADO DO DA TRISTEZA, OU
FACEMOS NO MESMO CAIXÓN DOUS
APARTADOS.**

• Pode ser real ou nunha carpeta, power point...

XOGAMOS

O QUE ME FAI FELIZ DE TI



ESCOITAMOS A SINFONÍA DOS XOGUETES DE
MOZART

4ª SESIÓN: A AUTOIMAXE

PRESENTEI O PROXECTO LEVADO A DIANTE CON NENOS E NENAS EN IDADES COMPRENDIDAS ENTRE OS 7 E OS 15 ANOS, TITULADO:

SEXA CAL SEXA A MIÑA IMAXE SEMPRE EU

Non podo poñer as imaxes por tratarse de nenos e nenas enfermos no hospital. Se alguén ten interese en como traballar a autoimaxe co seu alumnado, que me escriba ao meu mail:

xula@edu.xunta.es

Recordade que como complemento ao proxecto repartín a pequena historia titulada “ANADÍA” que pode servir como base para comezar a traballar coa autoimaxe.

Tamén visualizamos dous cortos que poden servir como principio para comezar a traballar: “ la oveja pelada” e “ La luna”

5ª sesión

Na quinta sesión falamos dalgúns xeitos de comezar a traballar coa educación Emocional nos centros.

Expuxen dous proxectos onde se xunta: traballo coas emocións, fomento da creatividade, currículo de Primaria e primeiro ciclo da ESO, desenvolvemento de competencias clave.

Os proxectos titulábanse : **PASEANDO POLAS NUBES**
PALABRAS PINTADAS.

A continuación propongo algunha bibliografía que pode ser útil para saber máis cousa das emocións e para traballar cos nenos e nenas. Hai moitísima bibliografía sobre este tema.

INTELIGENCIA EMOCIONAL. Daniel Goleman
Edit. KAIRÓS

INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL Y JUVENIL. Linda Lantieri; Daniel Goleman
Edit. AGUILAR

Rafael Bisquerra é o autor que máis libros ten publicados referidos á Educación Emocional. Especifico algúns deles:

EDUCACIÓN EMOCIONAL. Bisquerra Alzina, Rafael/
Moreno Romero, Carolina/Oriol Grando, Xavier....
EDIT. DESCLÉE DE BROUWER

EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR. Bisquerra, R.
Edit. PRAXIS. BARCELONA

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS. Bisquerra,
R.
EDIT.PARRAMÓN

EDUCACIÓN EMOCIONAL. PROGRAMA DE
ACTIVIDADES PARA EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA. Pascual, V, y Cuadrado, M, (coord),
Bisquerra, R
EDIT. WOLTERS KLUWER

EDUCACIÓN EMOCIONAL. PROGRAMA PARA
EDUCACIÓN PRIMARIA. Renom, A,(coord) Bisquerra, R.
EDIT. WOLTERS KLUWER

EDUCACIÓN EMOCIONAL. PROGRAMA PARA 3-6 AÑOS
López Cassá, E. (coord) Bisquerra, R.
EDIT. OWLTERS KLUWER

Outros:

PLANTANDO SEMILLAS. Thich Nhat Hanh. Inclúe un CD
con cancións e exercicios de meditación
EDIT. KAIRÓS

RECURSOS PARA EDUCAR EN LAS EMOCIONES.
Remedios González y Lidia Villanueva
EDIT. PIRÁMIDE COLECCIÓN

EDUCAR LAS EMOCIONES EN LA PRIMERA INFANCIA.
Belén Piñeiro
EDIT. CREATSPACE.

Engado os que xa vos pasei no curso.