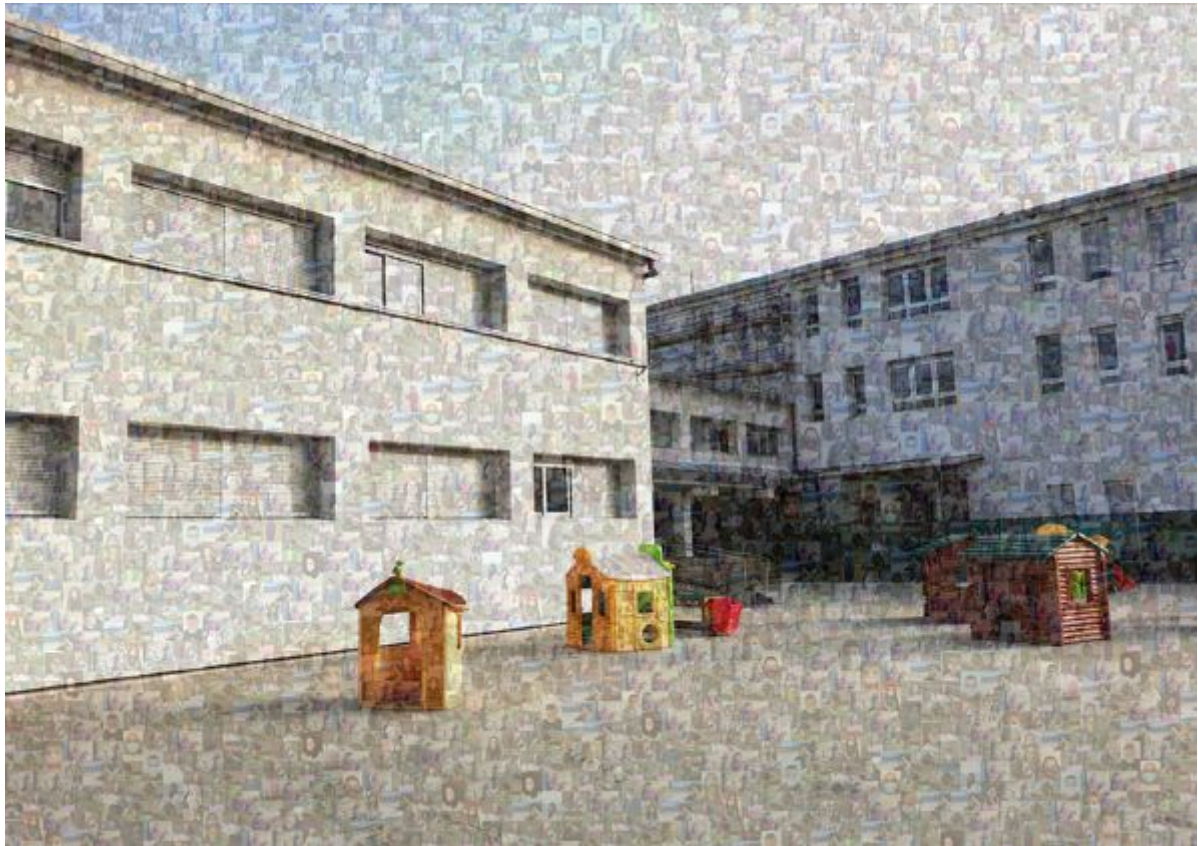


PROGRAMA DE ACOLLIDA



CPI de Cova Terreña

Presentado ao Consello Escolar o 09/setembro/2020

Índice

Introdución	3
Novas normas de organización e funcionamento do centro.	4
Actuacións de prevención, hixiene e protección.	8
Accións formativas para a mellora da competencia dixital do alumnado e profesorado necesaria para o seu desenvolvemento na modalidade de ensino presencial ou, de ser o caso, non presencial.	9
Atención aos aspectos emocionais e sociais, mediante a realización de actividades grupais de acollida e cohesión.	10
Anexo I: Actividades para traballar a cohesión do grupo e coñecer aos novos membros do grup-clase.	11
Anexo II: Plan de intervención para a Atención aos aspectos emocionais	18

Introdución

As instrucións do 30 de xullo 2020, da Dirección Xeral de Educación, Formación Profesional e Innovación Educativa, en relación ás medidas educativas que se deben adoptar no curso académico 2020/2021, nos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia nos que se imparten as ensinanzas da educación infantil, da educación primaria, da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato, recollen que, co fin de facilitar a incorporación do alumnado afectado pola suspensión da actividade lectiva presencial durante o curso 2019/2020, o equipo directivo elaborara un Programa de acollida que será presentado ao Consello Escolar do centro e que se desenvolvera nas dúas primeiras semanas do curso.

Este programa de acollida recolle a organización do centro nos seguintes aspectos:

- a) Novas normas de organización e funcionamento do centro.
- b) Actuacións de prevención, hixiene e protección.
- c) Accións formativas para a mellora da competencia dixital do alumnado e profesorado necesaria para o seu desenvolvemento na modalidade de ensino presencial ou, de ser o caso, non presencial.
- d) Atención aos aspectos emocionais e sociais, mediante a realización de actividades grupais de acollida e cohesión.

Desde xullo, incansablemente, estivemos a organizar xa o curso 2020/2021 reorganizando o centro e anticipando medidas precisas para mellorar a seguridade dos seus usuarios. Algunhas destas medidas están plasmadas neste Programa de acollida que ven a completar o Plan de adaptación á situación COVID-19 no curso 2020/2021.

Novas normas de organización e funcionamento do centro.

As normas de organización e funcionamento deseñadas ou modificadas para o curso 2020/2021 teñen como obxectivo mellorar as condicións de seguridade e salubridade de alumnado e persoal do centro.

Detállanse a continuación as principais medidas adoptadas:

- Sinalización do centro: corredores, aseos e aulas foron sinalados para organizar o tránsito de persoas, puntos de agarda,...
- Formación a usuarios: na páxina web do centro creouse o espazo "Información COVID" con información xeral e específica do centro e nos tempos de agarda antes do inicio das sesións lectivas.
- Entrada flexible: o alumnado poderá acceder ás aulas de referencia desde 15 minutos antes do inicio da 1ª sesión lectiva da xornada, onde agardará o profesorado co que terían clase. O profesorado de garda velará pola orde no acceso ao centro e dirixirá ao alumnado cara ás instalacións e vixiará o acceso aos aseos.
- Limitación de acceso aos responsables do alumnado: non poderán acceder ao patio escolar para deixar ao alumnado agás para o alumnado de Ed. Infantil e no caso de 1º Ed. Primaria só os 2 primeiros días. Só as familias con alumnado con entrega fidedigna poderán acceder ao recinto para recoller ao alumnado. Os usuarios da Aula Madruga entregarán ao alumnado directamente ás monitoras no comedor escolar, permanecendo no recinto o menor tempo posible.
- Material individual de uso por parte do alumnado, rotulado e situado de xeito individual na aula.
- Comprobación da hixiene das mans: o profesorado comprobará se o alumnado hixienizou as mans antes de iniciar a 1ª sesión lectiva. As persoas visitantes hixienizarán ás mans para acceder ao centro.
- Aulas despexadas: retirouse todo o mobiliario non imprescindible que reducise o espazo útil de aula para maximizar o espazo.
- Retirada de percheiros e paraugueiros por ser elementos de aglomeración de usuarios que poñen en contacto as pertencenzas dos usuarios.
- Pupitres en liña enfrontados ao encerado e posto do profesorado: os pupitres colocáronse en fila de a un, maximizando a distancia de separación, orientados cara ao encerado, a 1,5 metros do profesorado que se presenta enfrontado ao mesmo, de costas ao encerado.
- Material de desinfección en todos os espazos do centro.

- Tempos de recreo diferentes para reducir a ratio:
 - Ed.Infantil sairá por quendas ao patio, sen compartir espazos. De 11:20h a 11:42h sairán os grupos-clase da letra A e os grupos-clase da letra B sairán de 11:48h a 12:10h. Os niveis educativos realizarán o recreo no patio correspondente á planta do edificio que ocupan. Cada grupo-clase estará acompañado por un mestre de garda.
 - Ed.Primaria terá dous tempos de lecer diferenciados (10:30 a 11:20 e 11:40 a 12:10) que incluírán a hora de ler, a merenda e o tempo de xogo, preferentemente ao aire libre. Os grupos-clase da letra A saíran na 1ªquenda e os grupos-clase da letra B sairán na 2ªquenda para evitar interaccións entre eles. Cada grupo-clase estará acompañado por un mestre de garda.
 - Ed.Secundaria: sairá e retornará do recreo en dous tempos diferentes para reducir aglomeracións. Reforzaranse as gardas de recreo segundo as horas dispoñibles. Uns grupos de alumnos permanecerán na aula de 11:00 a 11:05 para tomar a merenda, baixando ao patio 25 minutos. Os outros grupos sairán ás 11:00 e regresarán ás 11:25 para tomar a merenda nos seus postos de traballo.
 - Os espazos de recreo serán adxudicados aos grupos-clase e irán rotando.
 - Os días de choiva empregaranse por quendas os espazos dispoñibles: patio cuberto norte, patio cuberto sur, salón de actos, pavillón escolar e biblioteca. Os días impares serán empregados polos grupos da letra A e os días pares serán empregados polos grupos da letra B.
- Delimitación de espazos no patio e sinalización de prazas en bancos.
- Clausura das fontes de auga do patio: as persoas deberán traer a súa botella de auga de casa. O centro conta cunha reserva de botellas de auga para casos puntuais.
- Merenda saudable: Non hai servizo de cafetería, cada alumno traerá na súa mochila a merenda xa que a inxesta será no seu pupitre baixo supervisión do profesorado. Puntualmente, o profesorado ao cargo do grupo pode organizar a merenda no patio mantendo a distancia de seguridade.
- Clausura das fontes: cada persoa deberá traer a súa auga de uso individual. O centro conta con botellas de auga individuais para os casos necesarios.
- Limitación de interaccións entre grupos-clase con actividades individuais, non agrupando materias optativas nas etapas de Ed.Infantil e Ed.Primaria e reducindo, dependendo das horas dispoñibles, as interaccións en Ed.Secundaria.

- Gardas de profesorado realizadas nos grupos-clase por membros do equipo docente prioritariamente, en sesións completas.
- Designación de aulas de illamento COVID dotadas con máscaras cirúrxicas, EPI para persoal acompañante e liña telefónica.
- Revisión das NOF+C respecto da incidencia da COVID e os posibles incumprimentos da normativa de seguridade e hixiene vixente.
- Impartición de todas as materias na aula de referencia na medida do posible.
- Manipulación por parte do profesorado das ferramentas pedagóxicas da aula, manipulación de portas e ventás, ...
- Aseos: limitación do aforo a 1 persoa, reconversión dos aseos en unisex para maximizar o seu aproveitamento debido ao aumento da demanda e retirada da porta exterior para eliminar elementos de contacto e facilitar o control do aforo (mantendo as portas dos inodores con pestillo). As luces acendidas (acenden automaticamente) dos aseos serán a sinal de presenza de usuarios no seu interior.
- División do centro educativo por etapas educativas, limitando os puntos de interacción entre as mesmas.
- Espazos didácticos e de reunión: peche de todos os espazos educativos con rexistro do seu uso para o seguimento de posibles abrochos, uso dos espazos baixo reserva e determinación de aforos.
- Ventilación: Nos 15 minutos previos ao inicio da 1ª sesión lectiva, o espazo será ventilado. Ao longo das sesións lectivas as ventás máis distanciadas de cada aula permanecerán abertas continuamente uns 5cms para manter o fluxo e renovación do aire do interior. Durante o recreo deixaranse as ventás abertas, asemade ao rematar a xornada lectiva. O alumnado terá en conta este condicionante para a súa vestimenta.
- Saída escalonada: para reducir as interaccións entre persoas e regular o fluxo de persoas. Ver anexos.
- Comunicación coa titoría: todo o alumnado conta con axenda escolar agasallada polo centro que será unha ferramenta de comunicación en ambos sentidos familia-centro. Tamén empregaranse mensaxes de Abalar Móbil. A comunicación coa titoría será principalmente vía telefónica ou por videoconferencia. Só en casos estritamente necesarios realizaranse reunións presenciais.
- Comunicación COVID: as familias dispoñen do correo covacovid@gmail.com para achegar as súas consultas. Seguiremos a empregar Abalar Móbil. Na páxina web do centro estará a Información COVID, este programa de acollida e outra información de relevancia e todas aquelas recollidas no Protocolo de adaptación ao contexto da COVID-19 nos centro de ensino non universitario de Galicia para o curso

2020/2021 publicado pola Consellería de Educación, Universidade e FP.

Actuacións de prevención, hixiene e protección.

A limitación orzamentaria, de contratos coa administración, ... limita a marxe de actuación do centro. Pese a iso, establecéronse as seguintes medidas:

- Servizo de limpeza externo Consellería: Trasládase unha limpadora do servizo en horario de mañá, a cal hixieniza os aseos (especialmente o adicado a NEE), zonas comúns de paso, salas concorridas, ... Este traslado supón a redución das horas de limpeza no horario de tarde polo que estableceuse un control de uso de espazos e de limpeza dos mesmos.
- Servizo de limpeza externo Concello: o Concello intensificará o servizo de limpeza incluíndo unha quenda de mañá (2h) para hixienizar aseos, pupitres e rincons de xogo do alumando de Ed.Infantil.
- Control de hixienización nos aseos.
- Dotación de xaboneiras e papel secamans en todos os aseos do centro e aulas específicas.
- Dotación de dispensadores de hidroxel en entrada e corredores.
- Kit de hixiene: Todos os espazos do centro teñen o kit de hixiene: xel hidroalcolico, spray desinfectante e panos desbotables, asemade papeleiras con tampa.
- Aseos: limitación do aforo a 1 persoa, reconversión dos aseos en unisex para maximizar o seu aproveitamento debido ao aumento da demanda e retirada da porta exterior para eliminar elementos de contacto e facilitar o control do aforo (mantendo as portas dos inodores con pestillo). As luces acendidas (acenden automaticamente) dos aseos serán a sinal de presenza de usuarios no seu interior.
- Substitución das billas de peche manual (xiro ou panca) por peche automático para evitar tocalo tras lavar as mans. Cando non foi posible a súa substitución dotouse ás mesmas de pedais para o seu accionamento.
- Alfombras: colocáronse alfombras desinfectantes en todas as entradas e saídas do centro ao igual que a entrada e saída do ximnasio escolar.
- Ventilación: Nos 15 minutos previos ao inicio da 1ª sesión lectiva, o espazo será ventilado. Ao longo das sesións lectivas as ventás máis distanciadas de cada aula permanecerán abertas continuamente uns 5cms para manter o fluxo e renovación do aire do interior. Durante o recreo deixaranse as ventás abertas, asemade ao rematar a xornada lectiva. O alumnado terá en conta este condicionante para a súa vestimenta.
- Dobre desinfección: nos casos de postos compartidos establécese a súa desinfección antes e despois do seu uso por parte do usuario.
- Dobre hixienización das mans: nos casos de uso de material compartido, hixienizaranse as mans antes e despois do seu uso.

Accións formativas para a mellora da competencia dixital do alumnado e profesorado necesaria para o seu desenvolvemento na modalidade de ensino presencial ou, de ser o caso, non presencial.

Precisamos mellorar a competencia dixital do alumnado e familiarizalos coas ferramentas dixitais do centro de uso habitual, tamén aos seus responsables no caso do alumnado de menor idade.

Determinouse que as materias de Lingua estranxeira Inglés e Lingua galega e Literatura contarán con apoio dixital en todas as etapas educativas para ter ao alumnado familiarizado coas plataformas dixitais do centro educativo.

O alumnado de 5º e 6º Ed.Primaria ten todos os contidos dixitais ao pertencer ao programa E-Dixgal. Tamén o alumnado de 1º e 2º ESO cursan 7 materias con contidos dixitais dentro do programa E-Dixgal.

Na etapa de ESO emprégase regularmente a Aulal Virtual do centro como apoio na docencia en diferentes materias:
<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpicovaterrena/aulavirtual/>

Puxéronse a disposición do alumnado máis equipos informáticos de uso individual, distribuídos por grupos-clase nos armarios de carga, que poden ser emprestados ao alumnado de ser preciso. Estes equipos van a cubrir as necesidades de 4º e 3º ESO e 4º e 3º Ed.Primaria. O alumnado de 5º e 6º Ed.Primaria e 1º e 2º ESO xa teñen asignado un equipo informático de uso individual que poden levar para o seu domicilio.

Organizouse un curso de formación propio sobre as ferramentas dixitais básicas de uso no centro: Abalar Móbil, publicación en Páxina Web e xestión de Aulas Virtuais, dentro do Plan de formación do profesorado e en colaboración co CFR.

Ofertouse desde o CFR formación a distancia en ferramentas dixitais.

Atención aos aspectos emocionais e sociais, mediante a realización de actividades grupais de acollida e cohesión.

Pese á falta da figura de Orientación no centro, estase a levar a diante o deseño de actividades enfocadas á atención dos aspectos emocionais e sociais do alumnado.

A proposta de actividades está organizada por etapas educativas atendendo á organización do centro en dúas vertentes:

Anexo I: Actividades para traballar a cohesión do grupo e coñecer aos novos membros do grupo-clase.

Anexo II: Plan de intervención para a Atención aos aspectos emocionais

Anexo I: Actividades para traballar a cohesión do grupo e coñecer aos novos membros do grup-clase.

Seleccionáronse unha serie de actividades que se poden empregar nas primeiras sesións para coñecer ao grupo:

Ed. Infantil.

"Prr e Pukutu"

Imos a imaxinar que somos dous paxaros: Un paxaro di "prrr" e outro "pukutu". Si un neno/a di "Prr", todos os participantes teñen que poñerse de puntillas e e mover os cábados coma se foran un paxaro. Si se di "pukutu", todos teñen que quedarse quietos e non poden mover nin unha pluma.

Simón di.

O maestro/a explica ao grupo que teñen que seguir unhas instrucións cando comencemos dicindo; Simón di...

Un exemplo: *Simón di "imos a aplaudir".*

Todos temos que aplaudir.

Temos que ir acelerando as nosas accións e sumando as accións que diga cada un dos alumnos/as.

1ºe 2º de Ed. Primaria.

Vou á compra

Co alumnado sentado no seu sitio, un alumno/a comeza a dicir " Vou á compra a mercar peixe" o seguinte di : "Vou á compra a mercar peixe e unha mazá" . O obxectivo e ser quen de recordar todas as cousas que cada alumno nomeara.

Tres verdades e unha mentira.

Todos os participantes escriben unha folla o seu nome , tres cousas verdadeiras e unha falsa sobre si mesmo.

Por exemplo:

Alfonso gústalle as matemáticas , o fútbol, cantar e ten unha bicicleta .

Cando todos teñan rematado, entréganlle as follas ao mestre/a e fai a lectura. Os nenos/as teñen que descubrir cales son as verdades e cal á a mentira.

Simón di

O maestro/a explica ao grupo que teñen que seguir unhas instrucións cando comencemos dicindo ; Simón di...

Un exemplo : *Simón di "imos a aplaudir"*.

Todos temos que aplaudir.

Temos que ir acelerando as nosas acción e sumando as accións que diga cada un dos alumnos/as.

3º e 4º de Ed. Primaria.

Adiviña ?

Un voluntario/a sae da aula. Mentres o voluntario está fora , o resto da aula escolle unha profesión, como pescador, médico, mecánico... Cando o voluntario regresa , o resto de compañeiros mediante mímica teñen que facer esta profesión.

O voluntario ten que adiviñala.

Contar ao revés.

De dereita a esquerda comezando pola primeira fila imos contando de 1 a 50.

Hai poucas regras: non se pode dicir sete nin ningún número rematado en sete. No seu lugar dáse unha palmada . Unha vez que alguén aplaude, o grupo ten que seguir contando ao revés. Se alguén di sete , comeza outra vez.

Tres verdades e unha mentira.

Todos os participantes escriben unha folla o seu nome , tres cousas verdadeiras e unha falsa sobre si mesmo.

Por exemplo:

Alfonso gústalle as matemáticas , o fútbol, cantar e ten unha bicicleta.

Cando todos teñan rematado, entréganlle as follas ao mestre/a e fai a lectura. Os nenos/as teñen que descubrir cales son as verdades e cal á a mentira.

5º e 6º de Ed. Primaria.

Frases inacabadas. (Ficha 1)

O alumnado ten que completar unha serie de frases sobre si mesmo para que o seus compañeiros o coñezan mellor.

As normas que me gustaría ter.(Ficha 2)

O alumno escribe tres normas que lle gustaría ter durante o curso. Co resultado faise unha posta en común e analízanse cales son as normas que máis aparecen.

E.S.O.

Frases inacabadas. (Ficha 1)

O alumnado ten que completar unha serie de frases sobre si mesmo para que o seus compañeiros o coñezan mellor.

As normas que me gustaría ter.(Ficha 2)

O alumno escribe tres normas que lle gustaría ter durante o curso. Co resultado faise unha posta en común e analízanse cales son as normas que máis aparecen.

Encontra ao teu compañeiro. (Ficha 3)

Ficha 1: Frases inacabadas.

Nome:

Curso:

Data:

Completa as seguintes frases sobre ti mesmo para que os compañeiros te coñezan mellor, e así, poidades crear obxectivos e compromisos comúns.

1. Defínome como _____

2.A calidade que máis me gusta é _____

3.O defecto que máis deteste é _____

4.O que máis aprecio dos amigos/as é _____

5.A profesión que máis me atrae é _____

6.O que me gustaría conseguir na vida é _____

7.Síntome _____ só/soa _____ cando _____

8.Angústiome e _____

9.Síntome útil cando _____

10.Adoito fiarme _____

11.Cando _____ entro _____ nun _____ grupo _____

12.Dun _____ grupo _____ espero _____

13.Eu podo chegar ao grupo _____

14.Cando _____ todos/as _____ calan, _____ síntome _____

15.Cando todos/as falan e non se respectan, síntome _____

16.O que máis me custa nun grupo é _____

17.Os principais problemas dos grupos son _____

18.Podo colaborar e implicarme nos grupos se _____

Ficha 2: As normas que me gustaría ter.

Nome:

Curso:

Data:

Escribe tres normas que che gustaría que rexesen na túa clase.

1. _____

—

2. _____

—

3. _____

—

Completa as seguintes frases sobre as normas:

-As normas axúdanme cando _____

-Salto _____ as _____ normas _____ cando

-O _____ mellor _____ de _____ ter _____ normas _____ é

-O peor de ter normas é _____

Ficha 3. Encontra ao compañeiro/a

Nome:

Curso:

Data:

Estas a comezar o curso. Pode ser que os teus compañeiros/as sexan os de os anos anteriores ou que hai algúns que non coñezas. Ides pasar moito tempo xuntos ao longo deste curso, para que a clase funcione é necesario a colaboración entre todos e todas. Para acadalo é importante coñecerse un pouco mellor.

Observa o cadro que aparece nesta folla. Trátase de que encontres aos compañeiros/as que teñen estas características. Cada nome só pode aparecer unha vez, non o podes repetir.

	ENCONTRA AO COMPAÑEIRO/A QUE:	
1	Toque un instrumento musical	
2	Xogue ben ao baloncesto	
3	Teña unha afección pouco frecuente.	
4	Que lle guste o reguetón	
5	Teña un can	
6	Estea en contra da pena de morte.	
7	Queira ser médico	

8	Gústalle a música rap	
9	Viaxara fora de Europa	
10	Saiba que é o 0,7	
11	Conte ben un chiste	
12	Gústenlle as matemáticas.	
13	O seu apelido comece por T	
14	Cumpra anos en setembro	
15	Gústalle armar "bronca"	

Anexo II: Plan de intervención para a Atención aos aspectos emocionais

INTRODUCCIÓN.

As teorías actuais expoñen que as emocións son esenciais para a adaptación: axustan a forma cognitiva das persoas a diferentes situacións, facilitan a toma de decisións, axudan ao individuo para respostas motoras rápidas e promoven a aprendizaxe. É desde este enfoque desde onde xorde esta proposta de Intervención Educativa centrada na Educación Emocional. A Educación Emocional é unha innovación educativa que quere dar resposta ás necesidades sociais existentes na actualidade e non atendidas nas áreas académicas ordinarias.

A fundamentación reside no concepto de emoción e nas variadas teorías ao redor deste constructo , establécese así, un marco teórico baseado no *counselling*, a neurociencia, a intelixencia emocional, os movementos de renovación pedagóxica, o fluír, a educación para a saúde, as habilidades sociais, etc. O obxectivo da educación emocional é desenvolver as denominadas competencias emocionais, as cales se consideran básicas para a vida: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social e competencia para a vida e o benestar.

A práctica da educación emocional implica a elaboración e o deseño de materiais curriculares, fundamentados teoricamente e implementados no ámbito educativo. Finalmente, preséntanse diversas actividades prácticas, sempre nun marco de educar para a vida, que é desde onde se propón a educación emocional.

“Unha das innovacións psicopedagóxicas dos últimos anos que responde as necesidades sociais que non quedan suficientemente atendidas nas materias académicas ordinarias” (Bisquerra, 2009, p.157).

A intelixencia emocional está estreitamente relacionada coas experiencias vitais que un tivo, entre a contorna escolar, os compañeiros, as vivencias familiares, etc.

Existen, por tanto , múltiples razóns para xustificar a educación emocional no presente curso académico para facilitar a incorporación do alumnado afectado pola suspensión da actividade lectiva presencial durante o curso 2019/2020.

Obxectivos

Como toda práctica educativa, a educación emocional ten unha serie de obxectivos, baixo esa gran finalidade que é desenvolver competencias emocionais. Os obxectivos xerais poden aglutinarse nos seguintes termos:

- Adquirir un mellor coñecemento das propias emocións.
- Identificar as emocións dos demais.

- Desenvolver a habilidade para regular as propias emocións.

Ao final do programa o alumnado adquirirá competencias para:

1. Comprender a relevancia das emocións na educación e na vida diaria
2. Tomar conciencia das propias emocións e das emocións dos demais, entre o alumnado e nas interaccións sociais.
3. Regular as propias emocións e exercer un control emocional nas situacións conflitivas da vida ordinaria, en particular, na dinámica de clase
4. Establecer mellores relacións interpersoais.

Deben establecerse tamén como obxectivos a alcanzar a formulación de indicadores que permitan deseñar estratexias concretas de intervención, deseñar un programa que fomente o desenvolvemento das competencias emocionais no alumnado, establecer actividades que presenten os estándares a desenvolver e as habilidades a adquirir, e tarefas seleccionadas a aplicar o programa a un grupo/clase e avalialo.

Proposta de intervención

O presente modelo de intervención educativa ten como destinatarios aos alumnos de Educación Primaria e abarca desde Primeiro Nivel até Sexto Nivel, propondo así a implantación e implementación do desenvolvemento de competencias emocionais de maneira intencional e sistemática. O presente modelo de intervención educativa pretende ser unha guía de exercicios prácticos para que o profesorado realice co alumnado destes cursos de Primaria.

Como afirma Bisquerra: "son as competencias emocionais o fundamento básico da educación emocional "(2009, p.163). Os obxectivos a ter en conta para desenvolver esas competencias emocionais son (Bisquerra, 2009):

1. Adquirir un mellor coñecemento das emocións propias.
2. Identificar as emocións das demais persoas.
3. Denominar correctamente ás emocións.
4. Desenvolver habilidades para regular as emocións propias.
5. Aumentar o limiar de tolerancia á frustración.
6. Previr os efectos prexudiciais das emocións negativas.
7. Desenvolver habilidades para autogenerar emocións positivas.
8. Desenvolver a habilidade de automotivarse.
9. Adoptar unha actitude optimista fronte á vida.
10. Aprender a fluír.

Propúgnase unha intervención educativa cun programa, xa que é unha estratexia distinta a unha intervención espontánea, sen perspectivas de continuidade nin de transversalidade aínda que si dun programa replicable.

Para cada un dos dous niveis educativos de Primaria determináronse cinco bloques de contidos e para cada bloque elaboráronse tres exercicios.

- Bloque 1. Conciencia Emocional.
- Bloque 2. Regulación Emocional

- Bloque 3. Autonomía Emocional.
- Bloque 4. Competencia Social.
- Bloque 5. Competencia para a Vida e o Benestar.

Os contidos variarán en función dos alumnos destinatarios, tendo en conta o seu nivel educativo, os seus coñecementos previos, o seu nivel de madurez,... pero sempre relacionados co marco conceptual das emocións e das competencias .

BLOQUE 1. A CONCIENCIA EMOCIONAL:

Para Goleman a conciencia emocional é a capacidade de recoñecer o modo en que as nosas emocións afectan ás nosas accións e a capacidade de utilizar os nosos valores como guía no proceso de toma de decisións.

ACTIVIDADE NÚMERO 1. De 1º a 6º Nivel de Educación Primaria.

Coñecer as Emocións.

Competencia a desenvolver:

- Desenvolver a conciencia emocional.

Subcompetencias a desenvolver:

- Tomar conciencia das propias emocións.
- Dar nome ás emocións.
- Comprensión das emocións dos demais.

Descrición:

- En varios grupos ou nun só grupo.

O mestre entregará a un alumno unha ficha cun máximo de 3 liñas onde detallará unha situación emocionalmente conflitiva. O alumno terá que ler a ficha e identificar como sentiría nesa situación. A continuación, debe saír diante do grupo e expresar a emoción ou o estado emocional a través da linguaxe gestual. O resto de compañeiros descubrirán a emoción. Cando un alumno acerte, o que saíu lerá a ficha co relato.

Exemplo dunha situación emocionalmente conflitiva para os alumnos desta etapa educativa pode ser: están no tempo do recreo, os compañeiros xogan a un xogo ao que un neno quixese unirse pero cando se achega para xogar con eles dinlle que non.

Habilidades que se adquiren:

- expresión emocional.
- identificación de emocións.
- cohesión grupal.
- empatía.

Conclusión: identificar e comprender as emocións dos demais é un requisito esencial para o establecemento de calquera tipo de relación social e afectiva.

ACTIVIDADE NÚMERO 2. DE 1º a 6º Nivel de Educación Primaria.

Como senten?

Competencia a Desenvolver:

- desenvolver a conciencia emocional.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Nomear as emocións.
- Toma de conciencia das emocións propias.
- Comprender as emocións dos demais.
- Comprender as emocións dos demais persoas (empatía).

Descrición:

Colócanse os alumnos sentados nas cadeiras en posición na aula coma se esta fose un teatro. O mestre ten un sobre de cores rechamantes que contén debuxos, fotografías ou *flashcards* de persoas con diferentes estados de ánimo, alegría, enfado, preocupación, sorpresa, etc. Como variante tamén se poden proxectar as imaxes usando un canón ou un computador sobre unha lousa ou parede. A continuación, o profesor irá facendo preguntas tipo: Que vedes na imaxe?, Como está a persoa que aparece nelas, os seus ollos, as súas cellas, a súa boca,...? Que emocións creedes que sente? Déixase ao grupo que achegue diferentes respostas e despois de analizar a imaxe un alumno sairá e porá a cara ou postura que demostre a mesma emoción.

Habilidades que se adquiren:

- Identificación de emocións.
- Expresión emocional.
- Cohesión grupal.

Conclusión: esta actividade permite traballar, desde as experiencias e os coñecementos do propio alumnado, a súa conciencia emocional e empatía.

ACTIVIDADE NÚMERO 3. De 1º a 6º Nivel de Educación Primaria.

Elaborar Máscaras de Emocións.

Competencia a Desenvolver:

- Desenvolver a conciencia emocional.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Dar nome ás emocións.
- Comprensión das emocións dos demais.

Descrición:

Necesitaremos todo o material relacionado coa elaboración de caretas, como goma elástica, tesoiras,...ademais de diferentes debuxos que reflectan diferentes estados emocionais: alegría, medo, tristeza, ansiedade, soño, susto, terror, timidez, etc. Recortaremos en forma de máscaras e debuxaremos ou imprimiremos en papel caras con diferentes tons emocionais, pegaranse con adhesivo e engadirémoslles goma elástica para que o alumnado pódallas colocar. Rutinariamente pediremos a un ou varios nenos que cada día se coloquen unha máscara que reflecta o seu estado de ánimo nese momento. Que conte como sente e porqué sente así nese instante. O resto de compañeiros observará si hai coincidencia entre o que di e o que sente, e si ademais observan máis emocións ou emocións diferentes da que o alumno apunta.

Habilidades que se adquiren:

- Contacto coas súas propias emocións e demais.
- Identificación de emocións.
- Expresión de emocións.
- Desenvolvemento da linguaxe gestual-non verbal.

Conclusión: nomear as emocións das demais persoas é esencial para o establecemento de relacións sociais e afectivas.

BLOQUE 2: A REGULACIÓN EMOCIONAL.

A regulación emocional consiste na habilidade de saber manexar e modificar as emocións, adaptando estas a un contexto e a un tipo de relacións. "Calquera pode enfadarse, é moi sinxelo. Pero enfadarse coa persoa adecuada, no grao exacto, no momento oportuno, co propósito xusto e do modo correcto, iso certamente, non resulta tan sinxelo." Aristóteles, Ética a Nicómaco.

ACTIVIDADE NÚMERO 1: De 1º a 6º Educación Primaria.

Miúda Tranquilidade!

Competencia a Desenvolver:

- Regulación Emocional.

Subcompetencias a desenvolver:

- Expresión emocional adecuada.
- Regulación de emocións e sentimentos.

Descrición:

O mestre comezará a sesión indicando ao seu alumnado que nesta ocasión poden realizar unha actividade moi movida, permitiráselles xogo libre ou se lles indicará un xogo de activación, por exemplo, que toda a clase baile unha canción por todos coñecida.

Unha vez pasen varios minutos, mediante xestos e movementos, indicaráselles que vaian parando, tranquilizándose e adoptando unha postura relaxada e cómoda, apetecible, sen ningunha indicación por parte do docente. Cando o grupo quede en silencio empezaremos a dar as seguintes indicacións: imos coller moito aire e a respirar forte polo nariz. Deixaremos que o aire entre moi dentro e deixáremolo dentro o máximo tempo que podamos, despois soltarémolo moi despacito e moi suavemente polo nariz. Si estamos boca arriba, farémolles pór as mans sobre o abdome e que noten como sobe e baixa segundo van collendo e soltando aire. E así, sucesivamente, repetíremolo varias veces e podemos facelo con distintas partes do corpo. Repítese o movemento varias veces.

Ao finalizar e unha vez recuperada a atención podemos responderá preguntas como:

Como che sentes? En que momento da semana poderíamos repetir?

Habilidades que se Adquiren:

- Habilidade para manexar emocións de forma adecuada.
- Manexar estratexia de afrontamiento.

Conclusión: Pódense realizar diferentes exercicios de relaxación que axudarán a adquirir un ton muscular non ríxido que lles permita, día a día, sentirse máis acougados.

ACTIVIDADE NÚMERO 2: De 1º a 6º de Educación Primaria.

Risas, moitas risas!

Competencia a Desenvolver:

- Regulación Emocional.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Autogenerar emocións positivas.

Descrición:

Nesta actividade farase uso do ximnasio, o pavillón de deportes ou a aula de psicomotricidade. Os alumnos tombaranse encima duns colchóns ou esterillas completamente relaxados, estirados e pechando os ollos.

Primeiro haberá unha pausa para a tranquilidade antes de pasar á acción. O profesor fará soar unha música suave que irá acompañada da instrución de que chegou o momento de incorporarse e ademais diráselles que hai que axudar a espertar aos compañeiros facendo moitas, moitas cóxegas. Cóxegas e caricias sen parar!

O profesor tamén se incorporará á actividade para establecer contacto corporal e repartiranse cóxegas e caricias a todo o mundo. Para realizar un exercicio de imitación e que os alumnos emulen ao profesor, poderase pór música alegre a modo de banda sonora.

Unha vez estean un intre movéndonos e xogando, realizarase unha respiración profunda para volver así á calma, recuperar o sitio e, a modo de coloquio, comentar as seguintes preguntas:

Como estades? Gustouvos? Que facedes para porvos alegres cando sentides tristes?

Habilidades que se Adquiren:

- Experimentar de forma consciente e voluntaria.
- Gozar das experiencias con benestar e calidade

Conclusión: O baile, as caricias, as cóxegas son remedios extraordinarios para experimentar sensacións que axudan a sentirse mellor, a vivir emocións positivas.

ACTIVIDADE NÚMERO 3: De 1º a 6º de Educación Primaria.

O Corazón.

Competencia a Desenvolver:

- Regulación Emocional.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Xestión emocional.

Descrición:

Neste exercicio serán necesarias cartolinas, tesoiras e cores. Cada alumno debuxará un corazón nunha cartolina para recortalo posteriormente e decoralo ao seu gusto xa que o corazón represéntaos a eles mesmos.

A continuación, coma se fose un quebracabezas, recortaranos en cinco anacos. sentan todos en círculo co corazón na man e ao redor dunha bolsita que o profesor poría no centro con frases escritas e que cada alumno deberá coller, dunha nunha, e ler coa entonación adecuada. Si esa frase failles sentir mal, triste, enfadado, humillado,...terán que entregar un anaco do seu corazón ao que leu a frase. Si failles sentir ben, alegre,... collerán un anaco de corazón do que ao ler fíxolles sentir así.

Exemplos de frases que se adoitan dar na aula: "Es parvo", "Moitas grazas por axudarme", "Non me grites", "Non me empuxes, "Es moi amable".

Ao finalizar, faremos as seguintes preguntas:

Que pasa co noso corazón cando nos din cousas desagradables?

E cando nos din cousas amables? Cando sentimos mellor?

Habilidades que se Desenvolven:

- Respecto por ti mesmo e polos outros.
- Corrección e xestión emocional.
- Autocoñecemento.

Conclusión:

É importante darse conta de como nosas palabras e accións teñen repercusión directa no corazón dos demais, podendo facelo máis grande ou romper

BLOQUE 3: A AUTONOMÍA EMOCIONAL:

A autonomía emocional é a capacidade de sentir, pensar e tomar decisións en por si. A autonomía emocional é un estado afectivo que se caracteriza por xestionar as emocións propias, polo sentimento de seguridade ante a toma de decisións, de eleccións e de obxectivos.

ACTIVIDADE NÚMERO 1: De 1º a 6º de Educación Primaria.

Son Especial.

Competencia a Desenvolver:

- Autonomía Emocional.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Autoestima.
- Auto concepto.
- Auto aceptación.

Descrición:

Cada alumno traerá unha foto de si mesmo, si prefíreo poderá debuxarse. A continuación, pegaraa nun folio en branco, no centro do mesmo, para ao redor escribir 4 ou 5 características que o definan física e psicoloxicamente. Unha vez que todos acaben, realizarase unha posta en común recollendo e visualizando nun encerado as diferentes características que sinalaron: xeneroso, bo amigo, alegre, alto, etc. O profesor fomentará un debate sobre as diferenzas entre as persoas. Cada un é diferente e non hai ninguén igual.

Pódese tamén expor a cuestión: Que pasaría si todos fósemos iguais?

Para finalizar o exercicio, todos xuntos, en círculo, escoitarán a cada alumno dicir algo positivo sobre si mesmo ao compañeiro que teñan á esquerda.

Habilidades que se adquiren:

- Fomentar unha imaxe positiva de si mesmo.
- Sentir satisfacción.
- Manter relacións positivas cun mesmo.
- Autoestima positiva.

Conclusión:

Esta actividade pon o acento na importancia de ter unha imaxe positiva dun mesmo, o cal significa ter unha autoestima sa

ACTIVIDADE NÚMERO 2: De 1º e 6º de Educación Primaria.

A miña Quenda.

Competencia a Desenvolver:

- Autonomía Emocional.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Autoestima= Autoconcepto + Autoaceptación.

Descrición:

Nesta actividade os alumnos serán os artífices, buscarán papel e lapis e escribirán os nomes dos compañeiros. Unha vez escritos e recortados en forma de cartóns, introduciranse nunha bolsa ou nunha caixa tapada. A continuación, dun nun, cada alumno elixirá un papel e terá que ler o nome do compañeiro que está escrito. Disporán de 5 minutos para pensar nas características que mellor definen a ese compañeiro que lles tocou ao azar. Tentaremos facerlles ver que a descrición ten que ter sempre un enfoque en positivo e sempre desde un punto de vista respectuoso. Unha vez transcorridos eses 5 minutos iniciárase unha roda na que cada alumno describirá ao seu compañeiro de clase que aparece no seu papel, co fin de que o resto de membros do grupo descubra quen é, de quen se trata.

O exercicio termina cando todos fagan a súa presentación e pódese complementar pedindo ao grupo que unha vez que adiviñaron a identidade algún sinale a característica máis distintiva e positiva que lle guste do seu compañeiro.

Habilidades a Desenvolver:

- Sentir satisfacción.
- Manter relacións adecuadas.

Conclusión:

Esta actividade axuda a coñecerse a un mesmo e tamén a coñecer ás demais persoas. Permite, ao mesmo tempo, desenvolver o respecto polas habilidades e os límites das demais persoas.

ACTIVIDADE NÚMERO 3: De 1º a 6º de Educación Primaria.

Siwana.

Competencia a Desenvolver:

- Autonomía Emocional.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Autoeficacia Emocional.
- Actitude positiva.
- Mellorar a autoestima.

Descrición:

Para realizar este exercicio incitarase previamente á inspiración e explicaráselles aos alumnos un costume dunha tribo de África do Sur, que consiste no seguinte:

“Cando un membro desta tribo fai algo incorrecto ou fai algo que molesta aos demais membros da tribo lévano ao centro da aldea e todos o rodean. Durante 2 días dinlle todas as cousas boas e as accións correctas que fixo ao longo da súa vida. Lémbrenlle as súas boas accións. Esta tribo defende, cre que as persoas son todas boas e veñen a este mundo a facer o ben. Ás veces, cando un comete erros, a comunidade, a tribo, veo como unha chamada de atención e no canto de castigar a ese membro, o reconectan con toda a súa parte boa. Desta maneira, cando un alumno fixo algo incorrecto, pódese recorrer a esta actividade para que volva reconducirse.

Habilidades que se Adquiren:

- Autoestima.
- Cohesión grupal.
- Seguridade en si mesmo.
- Enfoque no positivo.
- Desenvolvemento de Capacidades afectivas.

Conclusión: É un exercicio de dinámica de cohesión de grupo sorpresivo cun enfoque en positivo onde o alumno terá outra visión á hora de resolución de conflitos que non sexa o usado maioritariamente cun punto de vista punitivo.

BLOQUE 4: A COMPETENCIA SOCIAL.

Esta refírese á capacidade de manter relacións saudables e positivas coas demais persoas, o que implica un manexo eficaz das habilidades sociais básicas, respecto, comunicación afectiva, asertividade, prosocialidad, etc.

Manexar con Eficacia as Habilidades Sociais Básicas: manexar con eficacia, especialmente, escóitaa.

Escóitaa leva unha serie de elementos:

- Mostrar interese.
- Clarificar.
- Parafrasear.
- Reflectir as Emocións.
- Resumir.

ACTIVIDADE NÚMERO 1: De 1º a 6º de Educación Primaria.

A Caixa de correos Do Agradecemento.

Competencia a Desenvolver:

- Competencia Social.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Habilidades sociais básicas: agradecer.
- Practicar a comunicación expresiva.
- Practicar a comunicación receptiva.
- Compartir emocións.
- Comportamento Prosocial.

Descrición:

Para esta actividade elaborárase polos propios alumnos unha "caixa de correos". Necesitan unha caixa de cartón ou de plástico, forrada ou decorada por eles mesmos con cores vistosas e que desprendan vitalidade. Na caixa de correos os alumnos terán que depositar mensaxes bonitas escritos para alguén da clase ao que queiran agradecerlle algo. Nesa mensaxe escribiránlle dándolle as grazas á persoa elixida por haberlles feito sentir algo positivo nalgún momento.

O profesor terá a precaución de revisar e non permitir que ningunha persoa quede sen mensaxe. Por ese motivo o profesor pode participar neste exercicio.

Habilidades que se Desenvolven:

- Habilidades sociais básicas.
- Agradecer.
- Interactuar coas persoas da nosa contorna.

Conclusión:

Con esta actividade foméntase o desenvolvemento de capacidades de comunicación interpersonal. Propicia o inicio de novas relacións e desenvolve a habilidade de agradecer aos compañeiros as emocións positivas que nos transmiten día a día.

ACTIVIDADE NÚMERO 2: De 1º a 6º de Educación Primaria.

Que Ritmo!

Competencia a Desenvolver:

- Competencia Social.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Habilidades sociais básicas.
- Practicar a comunicación receptiva.
- Practicar a comunicación expresiva.
- Comportamento Prosocial e Cooperación.

Descrición:

O grupo debe estar sentado en círculo e o profesor no medio. O profesor comezará tocando varias partes do seu corpo facendo un esquema rítmico. O alumnado primeiro escoita para logo repetilo. Despois un alumno fará outro esquema rítmico e os seus compañeiros repetirano, así ata que todos o realicen. Ao terminar, volveranse a sentar e reflexionarán sobre as seguintes preguntas:

Déstesvos conta do importante que é escoitar?

Seguistes os esquemas rítmicos?

Custouvos respectar a quenda? Que ocorrería si non o respectastes?

Habilidades que se Desenvolven:

- Manter relacións positivas e saudables.
- Manexo eficaz de habilidades sociais básicas.
- Comunicación efectiva.
- Asertividade.

Conclusión: Para ser competente socialmente e desenvolver esta competencia de forma eficaz escóitaa é unha habilidade fundamental. É imprescindible que os nosos alumnos tomen conciencia da influencia de escóitaa sobre outras habilidades que fan posible a interacción coas demais persoas.

ACTIVIDADE NÚMERO 3. De 1º a 6º de Educación Primaria.

Socorro: Mar de Quenllas.

Competencia a Desenvolver:

- Competencia Social.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Prosocialidad e Cooperación.
- Capacidade para xestionar situacións emocionais.
- Prevención e solución de conflitos.

Descrición:

Crearase un espazo libre na medio da aula, liberándoa de mesas e cadeiras. O grupo debe facer un exercicio de imaxinación e crer que están nun barco. O barco está a piques de naufragar e o espazo baleiro é un mar cheo de quenllas que haberá que atravesar para chegar á beira e porse a salvo. Formarase un camiño de pedras para poder así pisar e ir avanzando e cruzando até estar a salvo na beira. As pedras serán folios brancos que se colocarán sobre o chan. O profesor pode ir engadindo ou quitando elementos segundo vaia observando como resolven a situación os alumnos. Terán que transportar unha serie de materiais de supervivencia (previamente preparados) xa que deberán permanecer na praia ata que os rescaten. Ademais, si alguén cae, o barco naufragará moito máis rápido e todos acabarán no mar.

Ao terminar, os alumnos poderán comentar en grupo os beneficios de comportarse de maneira cooperativa e colaborativa ademais de como senten cando axudan a outras persoas. Tamén é moi interesante facerlles ver a relevancia da consecución de obxectivos comúns.

Habilidades que se Desenvolven:

- Capacidade para realizar accións en favor doutras persoas aínda que non nolo pediron ou solicitado.

Conclusión: Xogando, esta actividade permite tomar conciencia do importante que é colaborar cos demais, establecer procesos de axuda mutua, o cal facilita a vida. A prosocialidad defínese como a capacidade de realizar accións en favor doutras persoas

BLOQUE 5: COMPETENCIA PARA A VIDA E O BENESTAR:

O obxectivo deste bloque é introducir o coñecemento de competencias para a vida e clarificar o concepto de benestar subxectivo.

Cando se fala de habilidades de vida (*Life Skills*) referímonos a aquelas que máis afectan e interfíren nos nosos alumnos de Educación Primaria e que se refíren a un comportamento adecuado e responsable que lles permiten afrontar satisfactoriamente os desafíos diarios da vida.

ACTIVIDADE NÚMERO 1: De 1º a 6º de Educación Primaria.

Acerto de Películas

Competencia a Desenvolver:

- Competencia para a vida e o Benestar

Subcompetencia a Desenvolver:

- Fluidez.
- Toma de Decisións.
- Procura de Axuda e Recursos.

Descrición:

Traballarase en parella para xogar ás películas. Usarase unha bolsa onde se introducirán cartóns cos nomes de varios títulos de películas coñecidas polos alumnos, películas actuais e/ou películas de Disney de renome para todos eles. Un dos dous que están en parella sacará un nome, lerao e disporán dun tempo para cambiar o título por outro parecido que sexa divertido e orixinal. Cada vez que unha parella achegue un título novo inventado, o resto da clase tentará adiviñar o nome da película orixinal. Usaremos a creatividade no xogo, e evitaremos o bloqueo creando un clima de confianza na aula.

Habilidades que se Adquiren:

- Fluidez.
- Flexibilidade.
- Inventiva.
- Orixinalidade.

Conclusión: A fluidez é a capacidade de producir un gran número de ideas, de respostas á hora de afrontar a resolución dun problema. A fluidez adéstrase. Con este xogo atopamos varios modos diferentes de expresar a mesma idea.

ACTIVIDADE NÚMERO 2: De 1º a 6º de Educación Primaria.

O meu Benestar.

Competencia a Desenvolver:

- Competencia para a Vida e o Benestar.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Fixar Obxectivos Adaptativos.
- Benestar Emocional.
- Fluír.

Descrición: repartirase papel e lapis e pedirase que contesten brevemente a estas cuestións:

1. Que tres acodes achéganche emocións positivas?
2. Que tres lugares fanche sentir ben?
3. Que tres cosas de cada día fanche sentir ben?
4. Que tres alimentos achéganche sensacións positivas?
5. Que tres cosas feixes á semana que che gustan?

Escribe algo a realizar a curto prazo (unha semana).

Escribe algo a realizar a longo prazo (un mes).

Despois de contestar, convídase a cada un a que o comparta, poden dirixirse ao seu compañeiro de á beira, poden levantarse, etc.

Habilidades que se Desenvolven:

- Expresión emocional.
- Expresión escrita e oral.

Conclusión: o benestar denominado subxectivo constitúese desde aquilo que cada persoa considera valioso, importante e positivo. Ter claro cara a onde nos diriximos tamén nos achega benestar.

ACTIVIDADE NÚMERO 3: De 1º a 6º de Primaria.

Como Estou?

Competencia a Desenvolver:

- Competencia para a Vida e o Benestar.

Subcompetencias a Desenvolver:

- Benestar Emocional.

Descrición:

Nesta actividade débese, antes de nada, crear un clima de confianza e de relaxación no alumnado, isto é vital para que sentan confiados á hora de abrirse e contar os seus sentimentos, as súas emocións. Para evitar o bloqueo emocional, o profesor pode empezar a realizar a actividade el mesmo e achegando así o seu propio estado emocional.

Pídese ao grupo que, en silencio e individualmente, identifiquen a emoción que están a sentir nese momento concreto. Ademais terán que puntuala de 0 a 10 en función da súa intensidade.

Unha vez finalizado, no canto de verbalizar como senten porase o foco na puntuación.

Quen sente 5? Quen sente 6? E así sucesivamente.

Habilidades que se Desenvolven:

- Familiarización coas emocións.
- Autocoñecemento.

Conclusión:

Esta actividade serve para facer unha radiografía" en grupo de como senten. Desde o plano intrapersonal e desde unha visión de conxunto apreciamos e analizamos a enerxía emocional coa que se está interactuando. Mídese a intensidade dos estados emocionais.

CONCLUSIÓN.

Para poder axudar aos nosos alumnos, para mellorar o trato continuado con eles, é necesario ter presente a súa vida emocional e manter e propiciar unha vía de comunicación constante. Fomentaremos así o alumno emocionalmente competente,

Calquera axente inmerso no proceso de ensino-aprendizaxe, xa sexa un profesor ou un alumno, convencido da importancia da educación emocional, pode abrir un horizonte de solucións e demostrar ser resistente a posibles adversidades

Os traballos realizados polo alumnado evidencian que as emocións e os sentimentos son imprescindibles en todo aprendizaxe. A tristeza, a ira, o amor, a alegría,...son emocións que nos proporcionan información sobre nós mesmos e sobre o que as demais persoas senten.

A relación emoción, cognición e comportamento púxose de manifesto.

Bibliografía.

- Aristóteles. (2014). *Ética a Nicomaco*. Madrid. Alianza.
- Bisquerra Alzina, R. (2014). *Psicopedagogía das Emocións*. Barcelona. Praxe.
- Bisquerra Alzina, R. (2015). *Intelixencia Emocional en Educación*. Barcelona. Síntese.
- Goleman, D. (1996). *Intelixencia Emocional*. Barcelona. Kairós.
- Goleman, D. (2013). *Focus*. Barcelona. Kairós.