

GUÍA DE BENESTAR EMOCIONAL

IES XELMÍREZ I



QUE FRASES
NOS GUÍAN?



As mellores persoas son
aquelas que son capaces de
pensar sentindo e sentir
pensando”

Eduardo Galeano

A educación transformadora
é aquela que pon a persoa
no centro e o ben común no
horizonte”

Anna Duch

O AFECTIVO É MÁIS EFECTIVO

COIDARNOS PARA COIDAR

TENTAR NON FACER
DANO

BENESTAR: BUSCAR FÓRMULAS
PARA FACER SOSTIBLE O
MALESTAR

PEDIR, NON DEMANDAR

RECOÑECER A TRISTEZA É UN
SINAL DE FORTALEZA

ESTAR NO PRESENTE (~~PASADO,~~
~~FUTURO~~)

A CURA É A
PALABRA

HAI MÁIS LUZ CANDO ALGUÉN
FALA

FALAR, BOTAR FÓRA O MALESTAR.

ESTAR CERCA PARA PODER
AXUDAR

O ESCAPARATE OCULTA UN
ALMACÉN

O ERRO COMO
OPORTUNIDADE

A ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL
AXUDA A ACADAR O LOGRO

AS EMOCIÓNS E A MENTE TAMÉN
SE ADESTRAN

AS FAMILIAS XOGAN E RIN POUCO.
FALTAN ESPAZOS DE CONVIVENCIA.

NORMAS PARA APRENDER, LÍMITES PARA
CONVIVIR

O MAL USO DAS TECNOLOXÍAS É UN
PROBLEMA SOCIAL E HAI QUE
POÑERSE A TRABALLAR. LEXISLAR E
EDUCAR

CANTO TEMPO ADICAMOS NO ENSINO A QUE O NOSO
ALUMNADO SEXA SAN, FELIZ E BOA PERSOA?

EDUCAR NA HIXIENE DIXITAL.
OCLA (OBSERVAR, CONTROLAR, LIMITAR E ACOMPAÑAR)

CONTRATO DE BO TRATO

COMO NOS
SENTIMOS?

AMABILIDADE
NO XESTO E NA
VOZ.

SAUDAR E DESPEDIARSE

APRENDER OS NOMES

STOP
3 MINUTOS DE...MÚSICA,
DIÁLOGO, RELAXACIÓN...

CONSENSOS (MÓBILES,
DISPOSICIÓN,
CALENDARIO...)

PRACTICAR A ESCOITA.



PARA FACER AUTOCRÍTICA E PRACTICAR O FEEDBACK

Valoración do profesorado polo alumnado

1ª avaliación

ASPECTOS ACADÉMICOS

- Como son as miñas explicacións?
- Como son os materiais didácticos aportados?
- Gústanvos as clases maxistras e/ou interactivas?
- Os criterios de cualificación son claros?

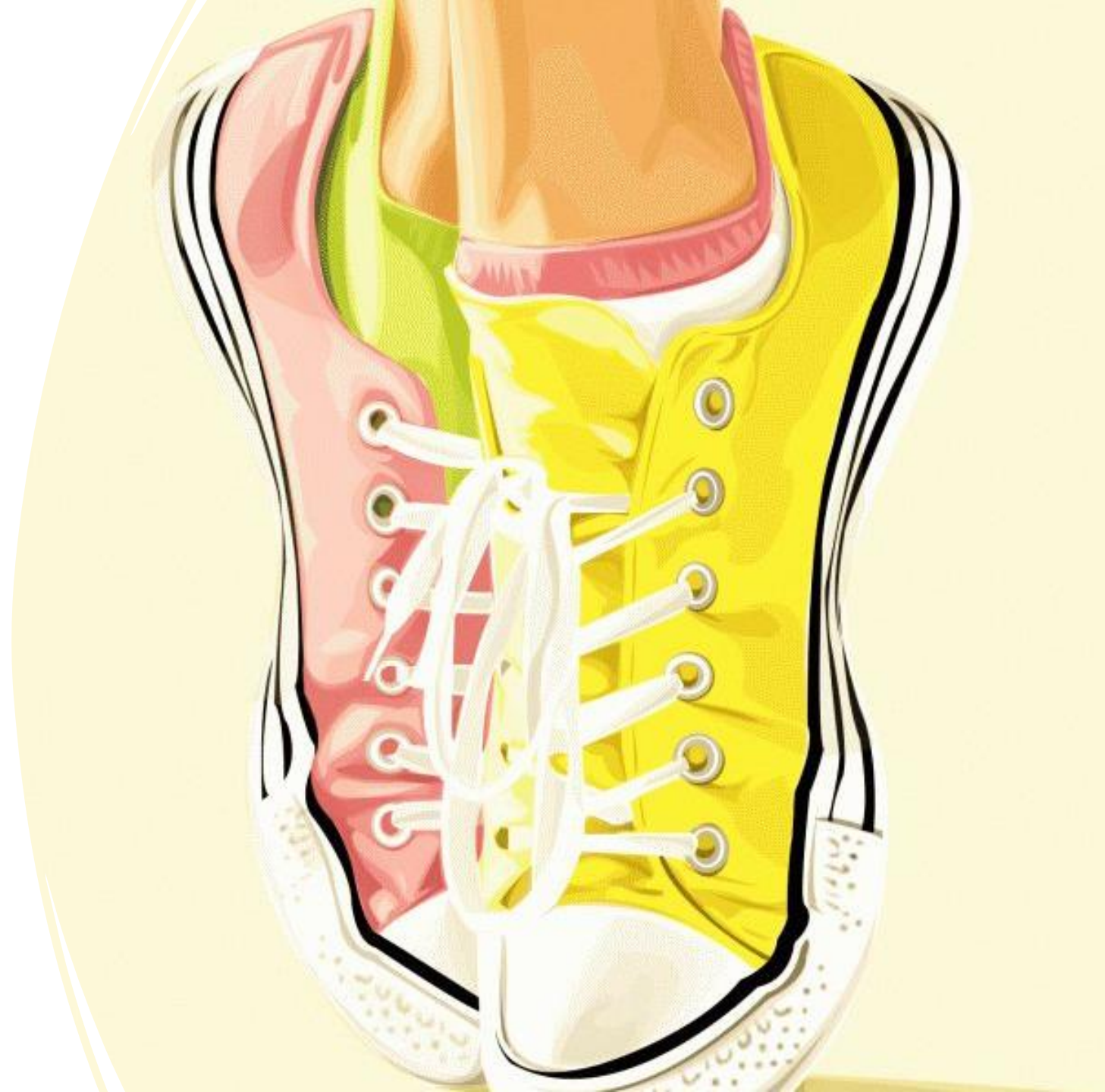
ASPECTOS VINCULACIÓN EMOCIONAL

- Teño unha actitude receptiva e respectuosa?
- Como credes que debo resolver os conflitos cotiás da aula?
- Pensades que cumpro o contrato de bo trato?
- Hai un clima de confianza no grupo?

QUE DEBO MANTER?
QUE DEBO CAMBIAR?



DINÁMICAS



XOGOS DE PRESENTACIÓN



IMAXE: KAREN APPLETON

MOVEMENTO EXCLUSIVO

- **DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE:**

Todas as persoas forman un círculo, cada un/unha di o seu nome e acompañao cun movemento exclusivo e orixinal. O resto do grupo, ao mesmo tempo, repite o nome e o movemento da persoa.

Rematada a rolda completa, pódese propoñer que unha persoa saia ao centro e diga o nome de alguén do grupo. A persoa nomeada ten que facer rapidamente o seu movemento e repetir o seu nome (o da persoa que está no centro); se non o fai en poucos segundos perde e entón ten que saír ao centro da rolda substituíndo ao compañeiro/a que estaba alí.

Ao final tamén se pode pedir a 2 ou 3 persoas que digan todos os nomes que lembren para comprobar ata que punto memorizaron os nomes.

-

- **VARIACIÓNS:**

O xogo pódese variar un pouco cambiando o xesto exclusivo que acompaña ao nome por algo que lle gusta a cada persoa e que empece pola inicial do seu nome. Por exemplo: chámome María e gústame a música, chámome Xaime e gústame xogar.

Tamén se pode facer decindo dicindo o meu nome e un soño que teño, algo que me gustaría chegar a realizar.

- **REFLEXIÓN:**

Nesta actividade aparte de facilitar coñecernos tamén permite traballar a expresión corporal e perder a vergoña. Se se repite noutras ocasións pódese avaliar o avance do grupo neste sentido (se está máis solto, se os movementos ou xestos saen máis facilmente ou se son máis complexos e creativos, etc...)



IMAXE: ADOLFO SERRA

NOME E CAMBIO DE POSTO

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE:

- Pídese ao grupo que se coloque en círculo. A persoa facilitadora comeza establecendo contacto visual con outra persoa do círculo, nomeaa e diríxese ao lugar que ocupa esa persoa. O nome pronúnciase ao mesmo tempo que se fai o contacto visual e desprázase cara á persoa nomeada. Antes de que esta persoa chegue ao posto seleccionado, a persoa nomeada debe dlcir o nome doutra persoa do círculo, establecer contacto visual con ela, e desprazarse ao lugar que esa persoa ocupa. Isto debe facerse de xeito contínuo, sen interrupcións.

REFLEXIÓN:

- Cústame memorizar os nomes doutras persoas? Que sinto cando non me nomean seguido e a outros/outras compañeiros/as si? Que causou que non me nomeen nunca ou case nunca?.

ORIENTACIÓNS:

- É importante estimular o ritmo contínuo da actividade. Cando se logre, fanse dous, tres ou ata catro liñas simultáneas; para isto deberán estarse desprazando catro persoas á vez e mencionando un nome diferente.

Unha variación da actividade consiste en nomear a unha persoa como zombie (movemento lento e mans estendidas). A persoa zombie diríxese cara a outra persoa que está no círculo. Debe quedar claro a que persoa se dirixe. A persoa á que se está a dirixir o zombie, fai contacto visual con outra persoa e esta nomeaa. Ao ser nomeada esa persoa, transfórmase agora en zombie e o zombie anterior ocupa o lugar do novo zombie. A continuación o novo zombie diríxese cara á persoa que o nomeou. Agora a persoa que o nomeou repite o exercicio e fai contacto visual con outra persoa do círculo, ao ser nomeada transfórmase en zombie.



PIÑA, MARACUJÁ

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE:

- A persoa que facilita a actividade indica que para saber se xa foron aprendidos os nomes de todas as persoas polo grupo van xogar a piña ou maracujá. Piña corresponde á persoa que está situada ao lado dereito e maracujá á que está ao lado esquerdo de cada persoa.
- Organizado o grupo en círculo, propónse que alguén pase ao centro do círculo, se sitúe fronte a outra persoa mirándoa aos ollos e diga piña ou maracujá de tal forma que o máis rápido posible a outra persoa responda o nome do respectivo compañeiro/a situado á súa dereita ou á esquerda (segundo corresponda). Se a persoa responde correctamente queda no seu lugar, se se equivoca cos nomes pasa ao centro a substituír á persoa que o abordou. Esta acción réitese varias veces. É necesario que sempre haxa alguén no medio do círculo.

REFLEXION:

- A persoa que facilita resalta a importancia de aprender o nome das e dos participantes e de nomearnos a partir deles. O nome propio é a primeira palabra que nos identifica como persoas e permite unha identificación social.

ORIENTACIÓNS:

- Propóñense as palabras piña e maracujá como base do exercicio. Ditas palabras poden variar segundo o contexto do grupo, pero é importante ter claras as palabras a utilizar. A idea é que formen parte dunha mesma categoría (neste caso concreto froitas) pois preténdese estimular a concentración e a resposta rápida.

Se alguén do grupo prefire utilizar un alcume co que se identifica máis que co seu nome, pode incluírse esta variación procurando que a persoa explique porque se sente máis identificado con ese alcume. Isto pode potenciar a reflexión fronte ao carácter identitario do nome propio.



TEA DE ARAÑA

- A actividade pode realizarse na clase ou no patio. Todo o alumnado colócase nuncírculo. O/A profesor/a ten un novelo de la e é o/a primeiro que se presenta, dicindo o seu nome e destacando algún aspecto da súa personalidade ou algunha afección. Despois, agarrando o extremo do novelo, lanza éste a un/unha dos alumnos/as que tamén se presenta, sostendo o fío e lanzando de novo o novelo. Ao final, terase creado unha tea de araña e destacarase por parte do profesorado que todos/as somos importantes para sostela e que se un de nós falla e solta o fío, todo se desfai.
- Formamos un grupo no que a colaboración de cada un/unha é necesaria.
- Pódese recoller de novo o novelo realizando os pasos cara atrás, así a última persoa devólvello ao que llo pasou e recorda o que nos dixó.



XOGOS DE COÑECEMENTO E CONFIANZA



A PELOTA

- É unha dinámica moi sinxela para que o alumnado aprenda o nome (ou se xa se coñecen destacar algún aspecto da personalidade, algunha afección,...) dos seus compañeiros/as, durante os primeiros días do curso.
- Dispoñéñse nun círculo, unha alumna/o colócase dentro do círculo, cunha pelota. En voz alta di o seu nome e a continuación nomea a outra persoa do grupo do que di una cualidade, ao mesmo tempo pásalle a pelota (Exemplo: Chámome Anxela e pásolle a pelota a Luis porque é unha persoa que sempre está disposto a axudar”). Anxela queda sentada dentro do círculo e Luis está de pé dentro do círculo para presentar a outro compañeiro. Isto repítese ata que todo o grupo estea sentado dentro do círculo.
- Tamén se pode realizar lanzando un ovillo de la, que se irá lanzando e ao que quedarán enlazados os/as alumnos/as.
- Importante que o alumno/a na presentación diga o nome co que lle gusta que lle chamen.
- *Variante:*
- ---Cando as/os participantes xa se coñecen perfectamente polo seu nome, esta dinámica pode seguir facéndose para crear un bo ambiente dentro do grupo. Neste caso, cando unha participante pasa a pelota a outra antes de sentar dentro do círculo, di, ademais do nome do compañeiro ou compañeira, unha cualidade súa: **“Chámome Juan, e paso a pelota a Ana porque é unha persoa que sempre está disposta a axudar”...**



A RULETIÑA. COÑECÉMONOS MÁIS?

Xira a terra, xira a peonza, xira a ruletiña do noso grupo para coñecernos aínda máis. A ruletiña permitiranos ademais falar de propostas, emocións, e descubrir que cousiñas en común temos con outros novos/as compañeiras. Imos alá!

<https://view.genial.ly/5f6344023c6c490cee94d66d/interactive-content>



BINGO

Trátase de buscar compañeiras e compañeiros que cumpran algunha destas características. Non se poden repetir os nomes. Quen complete, canta BINGO...

A SÚA NAI/PAI CHÁMASE COMO OS MEUS	NACEU NOUTRO PAÍS/CIDADE	TEMOS ALGUNHA AMIZADE EN COMÚN	TEN CAN
PRACTICA DEPORTE EN EQUIPO	GÚSTALLE A NOVELA FANTÁSTICA	VIAXOU EN AVIÓN	TOCA ALGÚN INSTRUMENTO
O SEU NOME TEÑA TRES VOGAIS DISTINTAS	CALZA O MESMO NÚMERO CA MIN	GAÑOU ALGÚN PREMIO	QUEIRA SER PROFE
ALGUNHA VEZ DEFENDEU A ALGUÉN QUE ESTABA A SER MOLESTADA/O	COCIÑA ALGUNHA VEZ NA CASA	TEN UNHA IRMÁ MAIOR	SABE O NOME DA ORIENTADORA.

SEGUIR A PISTA

DESENVOLVEMENTO:

- o profesor ou profesora escribe no encerado datos numéricos, palabras, símbolos..., é dicir, pistas sobre aspectos persoais que compartirá co grupo. Por exemplo: Barcelona, dous, 1950, camareiro, once, ler, 2, sinceridade, San Petesburgo...
- os alumnos e alumnas seguen as pistas e fan preguntas pechadas para adiviñar que significado teñen. Por exemplo: Es de Barcelona? O teu equipo de fútbol favorito é o Barcelona? Estudaches en Barcelona? Tes familia vivindo en Barcelona?, etc.
- cada estudante prepara seis pistas sobre si mesmo e, en parellas, tentan descubrir o seu significado.

CONCLUSIÓNS:

Na nosa vida hai elementos significativos. Se se comparten está a recoñecerse e valorando as demais persoas e tamén a nós mesmos.



A BURBULLA

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE:

- Fórmanse grupos de non máis de 10 persoas. Os e as participantes cóllense das mans facendo unha rolda. Unha persoa pasa ao centro e cos ollos pechados desprázase libremente polo espazo.
- As indicacións para a persoa do centro son: “Móvete como queiras, e o que necesites”.
- A idea é que o resto do grupo, facendo un círculo arredor e facendo unha cadea cos brazos entrelazados, acompañe o movemento de quen está no centro, sen tocala e protexéndoa, coidando de que non choque con ningunha cousa.
- A burbulla pode variar de ritmo e de dirección no movemento, segundo como se mova quen está no centro do círculo.
- Dáselle de 3 a 5 minutos á persoa do centro e vaise alternando este rol, sen forzar, convidando a quen queira que poida pasar ao centro ou formar parte da burbulla protectora.

REFLEXIÓN: Confíei no grupo? Canto me custou facer este exercicio? Como me sentín estando dentro do centro? Como me sentín sendo burbulla e protexendo?

- Falar da confianza, do que pasa se se perde, da responsabilidade do grupo e de cada un/unha, dos bloqueos persoais, do traballo en equipo, etc.

ORIENTACIÓNS:

- É importante non forzar a ninguén a poñerse no centro xa que a confianza é un proceso persoal e cada quen ten que participar coa condición de que sinta confianza no grupo para facelo. Outro aspecto para ter en conta é que o grupo ten que estar concentrado e en silencio para dar seguridade á persoa que se move no centro.



DEBUXAR A CARA COAS LETRAS DO NOME

- Cada alumno/a deberá debuxar a súa cara a partir das letras do seu nome (Véxase un exemplo na figura 3). Estas caras recolleranse, mezclaranse e repartiranse ao azar entre os alumnos e alumnas. A continuación, cada persoa deberá buscar a persoa cuxa cara lle tocou. Finalmente, pódense expoñer as caras de todo o grupo no taboleiro da clase.
- Esta dinámica resulta sumamente interesante porque deben representarse a si mesmos para a súa identificación. Desta forma, a actividade incide en dous aspectos clave no desenvolvemento persoal do alumnado: a imaxe propia e o xogo de creatividade que a actividade require. Todo isto ao servizo da memorización dos nomes dunha maneira lúdica.



COÑECÉMONOS BEN

- Inicialmente, a actividade realízase individualmente; posteriormente, lévase a cabo en gran grupo. O obxectivo da actividade é promover que os/as estudantes se coñezan. O bo funcionamento do grupo vai depender, en boa medida, de que os/as estudantes se coñezan mellor.
- Dáselle a cada alumno/a un impreso cos datos a cubrir individualmente. Unha vez cubertos recóllense todos os impresos e repartense ao azar. Despois cada estudante deberá presentar ao compañeiro ou compañeira que lle tocou durante un minuto sin decir de quen se trata, xa que os demais compañeiros e compañeras deberán identificar ao autor/autora da ficha lida.

Chámome

- E gústame que me chamen
- Teño anos.
- A miña principal cualidade é.....
- O meu principal defecto é.....
- O que máis me gusta dos demais é
- O que menos me gusta dos demais é
- Creo que son bo/boa en
- Creo que debería mellorar en
- A miña afección favorita é.....
- Gustaríame traballar de

EU TAMÉN

- Facemos un círculo, con cadeiras, cambiando de sitio.
- Na primeira ronda buscamos características ou intereses comúns no grupo, polo que teremos que pensar cousas que compartamos (exemplo: gústame a música, gústame o xamón,....). Unha persoa voluntaria no centro do círculo de pé comenará a ronda. O obxectivo é que se levante da silla o maior número de alumnado posible.
- Todas as persoas que compartan ese interese levantaránse e cambiaránse de sitio. Teremos unha cadeira menos que alumnos/as participantes. O que está no centro intentará sentar, e o que quede sen sitio quedará no centro dicindo outra frase.
- A segunda ronda servirá para atopar cualidades que nos fagan únicos/as no grupo. Terían que pensar algo que ninguén máis comparta. O obxectivo é que ninguén se levante. Se no turno se levanta algún compañeiro/a, o alumno/a terá que buscar outra cousa que o faga verdadeiramente único. Esta fase acostuma ser máis difícil, hai que botarlles unha man.
- Isto daría pé a reflexionar pois normalmente aquilo que nos fai únicas queremos escondelo, cal é o motivo?. Trátase de traballar a autoestima.



XOGOS DE COHESIÓN



A MALETA

- Un día, a profesora preséntase na clase cunha caixa en forma de maleta, adornada de forma personalizada, cuns cantos obxectos dentro (os que se determinen, tres ou catro), representativos dun trazo da súa personalidade: afeccións, habilidades, defectos, manías, etc. Vainos sacando e ensíñaos a toda a clase, explicando qué representa cada un dos obxectos: “Esta tableta significa que me gusta moito o chocolate, e, en xeral, todos os doces”...
- A continuación explica que isto é o que deberá facer cada un, cando lles toque. O día que leven a maleta cargada cos obxectos, mostrarános aos seus compañeiros e compañeiras e explicaranlles qu significa cada un deles.
- *Variante:*
- Na “maleta” poden traer obxectos, pero tamén fotografías, escritos, poesías, letras de cancións que lles gusten especialmente... Con todo este material pódese confeccionar unha especie de “libro de presentación” do grupo que pasa dunha familia a outra para que as familias de cada membro do grupo coñezan mellor aos seus compañeiros e compañeiras.



IMAXE: SONIA MARIA LUCE

QUEN É QUEN?

- O obxectivo desta dinámica é identificar ao compañeiro ou compañeira segundo as súas actitudes respecto ao grupo e coa axuda do profesor/a.
- Trátase de que cada alumno/a dun equipo elabore unha ficha con frases incompletas sobre as súas actitudes e forma de pensar respecto ao equipo e ao grupo. A cada alumno pásaselle unha ficha con frases incompletas sobre as súas actitudes, comportamento, forma de pensar... respecto ao equipo e ao grupo clase en xeral (véxase a diapositiva seguinte). A profesora recolle as fichas completadas e asigna un número a cada unha. Despois reparte unha ficha a cada estudante quen debe identificar a autoría da ficha a partir do que dixo ao completar as frases e anotar o seu nome no lugar indicado. A profe comproba se coincide co número asignado. Finalmente, faise unha reflexión en gran grupo sobre esta dinámica.



QUEN É QUEN?		
1.	Cando entro de novo a un grupo, síntome...	
2.	Cando o grupo empeza a traballar, eu...	
3.	Cando outras persoas me coñecen por primeira vez, elas...	
4.	Cando estou nun grupo novo, síntome ben se...	
5.	Cando a xente garda silencio, eu...	
6.	Cando algún/a fala moito, eu...	
7.	Nun grupo sinto temores de...	
8.	Cando alguén me ataca, eu...	
9.	Síntome ferido/a máis facilmente cando...	
10.	As persoas que me coñecen ben pensan que eu...	
11.	Síntome só/soa nun grupo cando...	
12.	Só confío naqueles/as que...	
13.	A xente quere-me cando...	
14.	A miña gran forza persoal é...	
15.	Eu son...	
16.	Estou triste cando...	
17.	Síntome ansioso/a cando...	
18.	A cualidade que máis me identifica é...	
QUEN SON?:		

O BUZÓN (antes do Nadal)

- Como na dinámica do “amigo/a invisible”, cada alumno/a saca dunha bolsa un papeliño co nome dun compañeiro ou compañeira. Se por casualidade saca o seu propio nome, devólveo e saca outro.
- A continuación debe escribir unha mensaxe, en forma de “carta”, seguindo un guión establecido polo facilitador/a de antemán, na que describa, por exemplo, as *cualidades do destinatario e algunha das cousas que, a xuízo do autor/autora da carta, debería cambiar*. A carta non vai asinada co nome do autor/a, senón cunha pequena descrición do mesmo. Despois bota a carta no “buzón” da clase
- Cada persoa le a “carta” que recibiu. Máis tarde, entre todos/as, intentan adiviñar a súa autoría a través das “pegadas” que deixou o/a autor/a da mesma, para que a persoa destinataria poida agradecerlle que se lla enviara.



O BAZAR MÁXICO

A persoa dinamizadora da actividade di ás persoas participantes: “Imaxinade que nos atopamos nun gran bazar, onde hai de todo. O bazar é máximo e especial: cada cal pode coller a característica que desexa ter, e en cambio, pode deixar a que menos lle gusta de si mesmo, só se pode entrar unha vez para coller unha cousa e deixar outra”.

- Ao saír do bazar imaxinario, cada participante escribe nun papel o seu nome e o que colleu e deixou no bazar. O encerado dividirase en dúas seccións: “Coller” e “Deixar”, e en cada sitio transcribírase o que se anotou nos papeis. A continuación faise unha posta en común na que todos os participantes razoan os motivos das súas eleccións.
- Con todos os papeis, pódese facer un gran mural, dividido en dous, para colgalo na clase.



XOGOS DE COMUNICACIÓN



IMAXE: KATSUO

A ENTREVISTA

- Cada alumno/a ten un número. Sacáanse dunha bolsa números ao azar de dos en dous, de xeito que o grupo quede repartido en parellas, e se é necesario, pódese facer un grupo de tres.
- Na primeira fase desta dinámica cada parella entrevístase mutuamente sobre a súas habilidades, aptitudes e incluso se se quere defectos (pódese debater de antemán entre todo o grupo o cuestionario sobre o que se vai traballar).
- Na segunda fase, cada alumno/a debe escribir una frase que resuma as características básicas da outra persoa, cada parella corrixe a frase se o compañeiro/a o cre oportuno.
- Na terceira fase, cada alumno/a le a frase que escribiu sobre a súa compañeira de entrevista.
- Esta dinámica pode facerse máis dunha vez, cambiando a natureza das preguntas a responder na entrevista.



CITA EXPRÉS

DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE:

- Quen facilita a actividade solicita ao grupo que cada persoa debuxe nunha folla de papel un reloxo e que poña nel os números 12, 3, 6, 9 (que corresponde ás horas respectivamente). Posteriormente explica que cada un/unha vai ter 4 citas exprés, unha en cada hora das debuxadas e para iso deben buscar a 4 persoas. Os temas para abordar en cada cita poden ser diversos. Recoméndase especificalos antes de comezar, que sexan fáciles e próximos ás persoas que conforman o grupo e que sexan persoais pero non excesivamente íntimos. Como exemplo achéganse as seguintes preguntas:

Os deportes que lle gustan, ven, practican ou seguen

A viaxe que sempre quixeron facer.

O soño ou desexo que teñen.

Posteriormente infórmaselles que teñen só 1 minuto para buscar as persoas das citas. Unha vez realizada a procura de persoas, solicítaselles que se atopen coa persoa coa que se citaron ás 3, coa das 6, das 9 e das 12. Dáselle entre 2 e 5 minutos por cita.

REFLEXIÓN: Que sucede antes, durante e despois de acordar e realizar as citas? Que sentides ao compartir con persoas descoñecidas? Que temas me motivaron a compartir máis sobre min? Como se desenvolveu o diálogo? Quen empezou a falar na cita?

ORIENTACIÓNS: Os temas para tratar en cada cita poden variar segundo o contexto do grupo. É importante ter algún coñecemento do grupo para formular as preguntas.





ESCOITA ACTIVA

- **DESENVOLVEMENTO DA ACTIVIDADE:**

Divídese o grupo por parellas (uns serían A e outros B) e repártense polo espazo. Cada persoa recibirá un papeliño segundo sexa A ou B onde están expresadas unhas indicacións que deben seguir no exercicio. Deben ler o papel e gardalo sen comentalo (sobre todo, non comentalo coa súa parella). No momento que todo o mundo teña o seu papel, lense e enténdense as normas. O exercicio comeza coas A contando, falando, durante 3 minutos, algo que lle pasou na súa vida (ou unha fin de semana, ou nas súas últimas vacacións, ...). As B deben escoitar seguindo as normas que estaban escritas no seu papeliño. Pasado o tempo cambian os roles e son as B quen contan algo durante 3 minutos e as A escoitan segundo as instrucións dos seus papeliños. Rematado o tempo, volvemos ao círculo grande común e avaliamos a actividade.

PAPEL A:

- Mostrar interese
- Mirar aos ollos da persoa que che fala
- Facer preguntas sobre o tema de conversación
 - Non interromper
- Estar preto físicamente, sen invadir espazo persoal.
- Acompañar a escoita de xestos que mostren que estamos a atender (sorrir, afirmar coa cabeza, etc).

PAPEL B:

- Mostrar pouco interese
- Non mirar aos ollos da persoa que nos está falando, mirar cara outros lados.
 - Interromper
- Cambiar de tema falando de algo que che pasara a ti ou que penses nese momento.
 - Mostrar distancia física.
 - Criticar

- **REFLEXIÓN:**

Como nos sentimos escoitando e falando segundo fosemos A ou B?. Este tipo de actitudes que se dan en escoita, teñen lugar normalmente na vida diaria?. Como nos sentimos cando non nos están escoitando ben ou de todo? Como nos sentimos cando se nos escoita activa e atentamente? Eramos conscientes de todos estes elementos que forman parte da escoita (a mirada, a postura corporal, o parafrasear, as preguntas de profundización e entendemento, etc...)?

- **ORIENTACIÓNS:**

As instrucións que aparecen nos papeis son completamente contraditorias. Unhas persoas reciben o papel onde aparecen escritos varios elementos que conforman a escoita activa e as persoas que teñen o papel B teñen que actuar seguindo pautas en contra da escoita activa, seguindo cada persoa as consignas arriba indicadas.



CADA OVELLA COA SÚA PARELLA

- Unha vez iniciada a sesión, dásele a cada estudante unha parte da adiviñanza, poema ou refrán. O número de partes debe oscilar entre dous e catro. A actividade consiste en buscar pola clase aos compañeiros e compañeiras que teñan a parte ou partes para completar o texto. Sentaranse cerca, falarán e iranse facendo preguntas de coñecemento mutuo. Finalmente, cada parella/grupo lerá o seu texto completo e presentaranse mutuamente, dando datos sobre o seu nome, idade, afeccións, etc.
- O/A docente que leva a cabo a actividade debe dar confianza e seguridade, facilitando a participación e axudando a aqueles que teñan dificultades.

REFRÁNS

- Comer e rañar todo é empezar.
- Máis vale paxaro en man que cento voando.
- Quen a boa árbore se arrima, boa sombra o acubilla.
- Quen ben te quere, farate rir.
- Non por moito madrugar, amence máis cedo.
- Onde é máis o dano que o proveito, dade o trato por desfeito.
- Quen busca, atopa, é ás veces, o que non pensaba.
- Na tardanza, está o perigo.
- Nos erros alleos, aprende e non culpes.
- Falar ben, pouco custa.
- Aínda que visto de la, non son un borrego.
- Fai o que debes e non o que podes.
- Fuxir do lume e caer nas brasas.
- Cando trona, chover quere.
- Máis vale pouco que nada.
- Ninguén nace aprendido.
- Moito ensina quen ben pregunta.
- Facer ensina a facer

O CÍRCULO

1) ABRIMOS

Obxectivo: construír lazos, vínculos, relacións positivas no grupo... - Importante escoitar todas as voces. - Importante garantir o benestar emocional de todas as persoas participantes. - Importante respectar a quenda de palabra. - Importante respectar o silencio. - Importante a seriedade e autenticidade.

Cal é a función as persoas coidadoras do círculo? -favorecer o diálogo. Explicar e conducir a sesión. Participar. Escoitar activamente. Expresar apoio e empatía. Detectar necesidades. Non xulgar nin impoñer. Buscar consensos. - Preguntar nalgún momento (comezamos?, que vos parecen as preguntas?, está ben así?, como está indo?...)

2) **COMEZAMOS** Preguntas de baixa intensidade para romper o xeo...

(por exemplo)) - Indica do 1 ao 10 como te sentes hoxe? Se queres, podes dicir o porqué... 1 (o peor) e 10 (o mellor)

- Do 1 ao 5, que nivel de enerxía tes hoxe? 1 (noto que se me están esgotando as pilas), 5 (estou a tope de enerxía)

- Se eu fose un animal, sería....porque...

- Alguén a quen lle deches as grazas hoxe...

- Algo que me fixo sorrir hoxe....

Nesta parte pode realizarse algunha dinámica lúdica, de movemento...por exemplo: todas de pé e a persoa que dirixe o círculo cando diga AMARELO LIMÓN (fórmanse grupos de 2), VERDE MAZÁ (grupos de 3), AZUL MAR (grupos de 4) e BRANCO NUBE (toda a clase).



3) **SEGUIMOS** Tema clave. Asuntos de convivencia, avaliación de charlas, actividades, compromisos de mellora, temas diversos e múltiples que se poden ir propoñendo.... Opcións: - Como nos sentimos despois da avaliación? - Cumpríronse as nosas expectativas a nivel académico? - Que consideramos fundamental para o benestar do grupo? - Que pensas cando ves que algunha profesora non pode comezar ou continuar a clase porque estamos falando? – Sei expresar o que sinto? Como me vexo/me ven na aula?

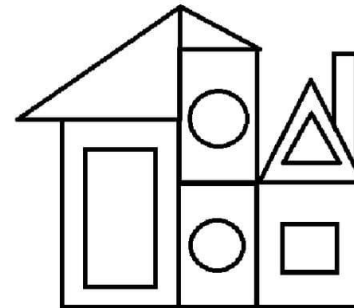
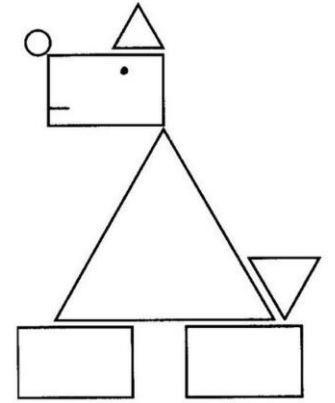
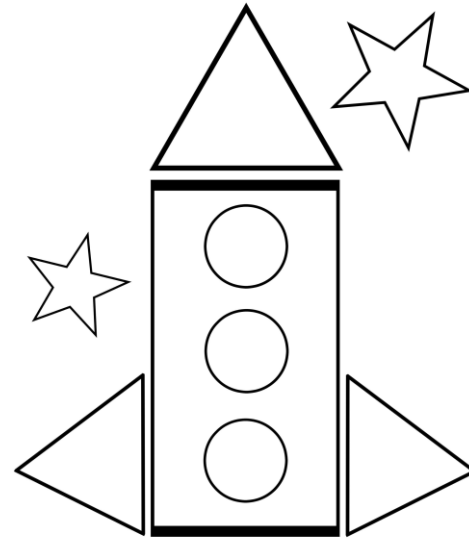
4) **COMPROMISO**. Como nos responsabilizamos?

5) **PECHAMOS** Dinámica de movemento (p.ex: escoller unha canción e bailar) ou pregunta de peche: con que palabra me quedo de todas as que escoitei no círculo de hoxe?



SABES DEBUXAR?

- Fórmanse parellas. Unha das persoas debe estar de costas ao encerado e debuxar a figura que se proxecta na pantalla, seguindo só as indicacións verbais da outra persoa. Non valen xestos.
- Importante para traballar a comunicación (verbal e non verbal), así como a confianza.



XOGOS DE
COOPERACIÓN



*Quando existe
vontade,
existe um jeito!*

A CADEIRA ZOMBIE

DESENVOLVIMENTO DA ACTIVIDADE:

- O grupo sentado e disposto en cadeiras distribuídas aleatoriamente polo espazo. Unha persoa voluntaria deixa a súa cadeira e párase (recomendase que sexa o facilitador/a quen comece). Esta persoa debe saír do espazo e entrar camiñando lentamente (coma se fose un zombie) e buscar sentar na cadeira baleira. Mentras tanto, o resto de persoas pode levantarse da súa cadeira e sentar en claquera outra, buscando comunicarse e cooperar entre elas para que a persoa parada non logre sentar. Se o logra, a persoa que ocupaba a cadeira na que se sentou debe substituíla.

REFLEXIÓN:

- Falar colectivamente sobre a xeración de estratexias do grupo para impedir que se sentase quen facía de zombie. De que forma se comunicaron? Houbo alguén que non se moveu nunca da súa cadeira? Alguén se paraba moito na súa cadeira? Como se reacciona ante a proximidade do zombie?

ORIENTACIÓNS:

- Unha variante da actividade é dar un tempo antes do inicio para que o grupo xere unha estratexia. Así mesmo, posteriormente pódese poñer a regra de que non se pode falar para así explorar novas formas de comunicación.



A ETIQUETA



- O profesor ou profesora coloca ao grupo nunha fila e pon unha etiqueta ou adhesivo de cor na fronte de cada persoa sen falar. Haberá varios adhesivos da mesma cor e algunhas de cores que sexan únicos, que non se repitan (p. ex.: do violeta, laranxa e verde só haberá unha persoa con cada cor; do vermello haberá 6, do azul 5, do amarelo 8...).
- A continuación, dicir ao grupo que se agrupen sen dar máis explicacións. Normalmente a xente tarda en reaccionar e ao momento perciben que deberían agruparse coas persoas que teñen o adhesivo da mesma cor. Non poden falar, só facerse sinais.
- Esta inercia natural homoxeniza os grupos e exclúe aos distintos (ao violeta, ao laranxa e ao verde déixaselles sós, como moito se cadra alguén lles indica por sinais que se xuntan entre eles/as ao tener en común que son as persoas “diferentes”, as que están ailladas). É o lóxico, o fácil, o que se fai por costume...
- Neste punto pídeselle ao grupo que sente e comente cada un/a como se agrupou, o que foi pensando e como se sentiu (ao principio, no intermedio e ao final, se se integrou ou non...)
- É importante que o profesor ou profesora lles axude a caer na conta: hai outros criterios para agruparse? Si: O azar, grupos multicolore, o número de persoas por grupo, a proximidade, ter cor ou non, a amizade, etc.
- Ninguén lles dixo que o fixesen por cores pero a etiqueta, condicionante externo, convértese no elemento diferenciador, no canto de selo outras cousas máis importantes. Os que estaban sós/soas senten inseguridade, rexeitamento... O mesmo ocorre coas clases sociais, as razas, nos grupos de alumnado o primeiro día de clase, etc.
- Debe quedar clara a idea que desde ese momento e con respecto aos compañeiros/as de clase, teñen que centrarse por ver as cousas que unen e non as que diferencian, as cousas que nos poden beneficiar dos demais e non as que nos poden molestar ou prexudicar.
- Se se ve oportuno esta actividade pode ampliarse pedindo ao grupo nesta ou outra sesión que faga unha choiva de ideas sobre criterios que poden usarse nesa clase para agruparse. Por ex.: persoas que cantan ou debuxan ou explican ben, por sexos, por idades, por culturas, por contar mellor chistes, por ser solidarias/os...
- Pode ser interesante que algunha persoa-líder leve unha pegatina de única cor por se logo axuda a ilustrar mellor que por ter criterios baleiros para agruparse, corremos sempre o risco de deixar fóra a persoas que son valiosas por moitos motivos. O grupo non debe gastar enerxías en discriminar, senón en sacar partido, aproveitando as potencialidades de todas as persoas do grupo.

PÁXINAS AMARELAS

- Nas páxinas amarelas atópanse listas de persoas ou empresas que prestan algún tipo de servizo (restaurantes, transportistas, imprentas, tendas de mobles, etc.). Esta dinámica consiste en confeccionar unha especie de “páxinas amarelas” da clase, onde cada estudante pon un anuncio sobre algo que pode ensinar aos seus compañeiros/as (xogos, historias, destrezas personais, música, etc.). Unha vez decidido o contido do seu “anuncio”, cada estudante deberá confeccionalo cos datos seguintes:
 - O título do servizo que ofrece.
 - Una descrición deste servizo.
 - Un pequeno debuxo ou ilustración.
 - O nome da persoa responsable do servizo.
- Con estes pequenos anuncios ordenados alfabeticamente confeccionarase unha especie de “Guía de Servizos” da clase. De vez en cando, poderíase dedicar unha sesión de clase para que se formulen peticións de cada un dos servizos que se ofrecen na Guía.



A NASA

- A coordinadora entregalle a cada membro do grupo unha folla co relato dunha situación conflitiva. Cada persoa, de maneira individual, deberá intentar resolvelo.

“Vostedes pertencen a un grupo de cosmonautas. Nunha viaxe individual tiñan a encomenda de encontrarse coa nave nodriza na superficie iluminada da Lúa.

A causa de dificultades técnicas, a súa nave espacial tivo que alunizar a 300qm da nave nodriza. Durante a alunizaxe destruíuse gran parte do equipo de a bordo.

A súa supervivencia depende de que consigan chegar a pé á nave nodriza. Só poden levar con o máis imprescindible para superar esa distancia.

Máis abaixo especificáanse os 15 elementos que se salvaron. O seu labor consiste en facer unha clasificación dos obxectos enumerados que sexan máis ou menos importantes para que a súa tripulación os leve consigo.

- ***O 1 será o máis importante e o 15 o menos.”***

A NASA

- Lista de obxectos a enumerar:
 - 1 caixa de mistos
 - 20m de corda
 - 1 forno portátil
 - 1 lata de leite en po
 - 1 brúxula magnética
 - Cartuchos de sinais
 - 1 receptor e emisor de FM
 - 1 bote neumático con botellas de CO2
 - 1 lata de alimento concentrado
 - 30m de seda de paracaídas
 - 2 pistolas
 - 2 tanques de osíxeno de 50l
 - 20 litros de agua
 - 1 maletín de primeiros auxilios
 - 1 mapa estelar (constelación lunar)



- Logo de que cada integrante realice a súa orde, a persoa coordinadora formará subgrupos de 7 ou 8 persoas e en grupo decidirán a orde de prioridade dos obxectos. Posteriormente, a coordinador/a lerá a orde lóxica para que cada participante compare o resultado individual e grupal coa orde lóxica.
- Polo xeral a decisión grupal achégase máis á orde lóxica que a individual. Isto débese a que, se se aproveitan os aportes dos 7 u 8 integrantes, comunmente obtense mellor resultado porque o coñecemento que se produce no grupo é mais amplo que o individual.



- Orde Lóxica:

- 1- Osíxeno: necesario para respirar
- 2- Auga: necesaria para o corpo
- 3- Mapa estelar: medio de orientación fundamental
- 4- Concentrado alimenticio: necesario para a subsistencia
- 5- Radio: para realizar chamadas de socorro á nave nodriza
- 6- Corda de nailon: para vendar e trepar
- 7- Maletín de primeiros auxilios: para posibles feridas
- 8- Seda de paracaídas: protexe contra os raios solares
- 9- Bote neumático: contén o CO2 que se pode usar para propulsar, para superar simas
- 10- Cartuchos de sinais: chamadas de socorro cando se estea cerca da nave nodriza
- 11- Pistolas: poderían servir como autopropulsión
- 12- Leite en po: alimento útil mesturado con agua
- 13- Forno: pouco útil, só para iluminar o lado escuro da Lúa
- 14- Brúxula Magnética: na Lúa non funciona
- 15- Caixa de mistos: non funcionan

THAT IS THE QUESTION

Fórmanse grupos de 4 persoas. Cada grupo é o equipo de recursos humanos encargados de seleccionar o persoal para unha empresa. Hai unha vacante para ocupar un posto de atención ao público (presencial e telefónica). As persoas candidatas son as seguintes. Todas teñen estudos que as capacitan para realizar o traballo. Debedes escoller unha e argumentar as razóns da escolla e non escolla.

Muller de 26 anos, familia monomarental cun fillo. Perdeu o seu emprego e o subsidio por desemprego xa se lle acabou.

Mozo de 23 anos. Sen experiencia. Ten unha nai dependente ao seu cargo

Profe de instituto. 40 anos. Dous fillos. Debe deixar o instituto por motivos de saúde. Ten a síndrome do profesor queimado.

Persoa trans de 32 anos. Viviu no estranxeiro varios anos e fala varios idiomas.

Home de 43 anos. Ten unha disfuncionalidade física que o obriga a ir en silla de rodas.

Muller de 55 anos. Acaba de quedar viúva e é a irmá de unha das persoas do equipo.

Mozo de 29 anos. Acaba de saír do cárcere por varios furtos menores. O comportamento no cárcere foi moi bo e participou en todas as actividades relacionadas coa reinserción de politoxicómanos.



8 PASOS

INFORMACIÓN / COORDINACIÓN EN CONVIVENCIA



1. CLAUSTRRO

EXPLICACIÓN DE ASPECTOS BÁSICOS DAS NOF

PRESENTACIÓN DA GUÍA DE BENESTAR EMOCIONAL

COMITÉ DE BENVIDA



2. REUNIÓN EQUIPOS DOCENTES

Presentación do profesorado

Reparto de dinámicas de cohesión de grupo

Información do Departamento de Orientación.



3. REUNIÓN SEMANAIS DE TUTORÍAS XERAIS CON ORIENTACIÓN E TUTORÍAS DE CONVIVENCIA



4. REUNIÓN SEMANAL DE CONVIVENCIA

XEFATURA DE ESTUDOS
ORIENTACIÓN
TUTORÍAS DE CONVIVENCIA
COORDINADORA DE CONVIVENCIA



5. REUNIÓN TRIMESTRAL GRUPO DE CONVIVENCIA



6. REUNIÓN MENSUAL XUNTA DE PERSOAS DELEGADAS



7. FAMILIAS

TRÍPTICO INFORMATIVO A PRINCIPIOS DE CURSO

CHARLAS COMPARTIDAS



8. CLAUSTRRO FINAL DE CURSO

Memoria final e avance do curso próximo.

COMUNICACIÓN E EMOCIÓN VAN DA MAN E “PRODUCEN” EDUCACIÓN

M^a Antonia Casanova

