



**Páxina web:
centromedra.gal**



Educar

nas emocións

Outubro, 2017

**IRIA García Martínez
Naiara González Fontenla**

Cadro baseado no Modelo do Grup de Recerca en Oreintació Psicopedagògica (GROP) da Universitat de Barcelona

COMPETENCIA EMOCIONAL	Qué é?	Que logramos?
<u>Conciencia Emocional</u>	É a habilidade de recoñecer, entender e aceptar as nosas emocións, estados de ánimo e impulsos poñéndolles nome e a de comprendendo as emocións das demais persoas.	Darnos conta do que sentimos, poñer nome ao que sentimos, identificar as emocións das demais persoas, comprender o significado e as funcións das emocións.
<u>Regulación Emocional</u>	É a habilidade para xestionar e <u>redirixir</u> impulsos e estados de ánimo propios e a capacidade de <u>autoxenerar</u> emocións positivas.	Facer fronte a situacións críticas e de conflito, pensar antes de actuar, relaxarnos, desenvolver emocións positivas...
<u>Autonomía emocional</u>	Ser capaz de discernir e expresar o que sentes cara nós mesmas/os e cara as demais persoas, afrontando situacións adversas e confiando nos nosos recursos.	Coñecemos, valorar as nosas capacidades e limitacións; buscar a xuda e recursos, avaliar as mensaxes que recibimos, afrontar situacións adversas, <u>automotivarnos</u> ...
<u>Habilidades Socioemocionais</u>	Consiste en ser capaces de <u>manexar</u> cada <u>unha</u> das distintas <u>situacións sociais co conxunto de emocións que isto conleva</u>	Escoitar activamente; expresar as nosas conviccións respectando os pensamentos sentimentos das demais persoas; comprender, aínda que non esteamos de acordo, o punto de vista das demais persoas; negociar, traballar en equipo...
<u>Habilidades para a vida e o benestar emocional</u>	Son recursos que nos axudan a afrontar con maior satisfacción os retos e imprevistos diarios, organizar unha vida sa e equilibrada e acadar un sentimento de benestar subxectivo.	Reflexionar sobre cómo evitar o aburrimiento, tomar decisións, ser optimista; facer pequenos cambios que, con constancia, poden representar un cambio notable; sentirme ben <u>conmigo</u> mesma/o e coas demais, gozar de experiencias satisfactorias, organizar (tempo, traballo, tarefas...)

ESPAZOS

- Organización da aula democrática e flexible.
- Disposición circular para favorecer a comunicación visual e a apertura.
- Existencia de espazos abertos e cómodos (con coxíns).
- Diferenciación na medida do posible dos espazos de movemento concentración e creatividade.
- Integrar á persoa adulta dentro da perspectiva democrática
- Espazos específicos: rincóns (da paz, da relaxación, do agradecemento, da motivación, do amor...)

TEMPOS

- Dedicar tempos específicos para o benestar: acompañarse de música agradable para certos momentos do día, espazos para a masaxe ou para o descanso, contacto coa Natureza...
- Incluir a relaxación como práctica habitual: momentos de relax
- Integrar os silencios como parte importante da rutina: pretendidos /espontáneos
- Apertura e peche da xornada: importancia da benvida
- Tempos de expresión (por exemplo, comezar coa asamblea)
- Un tempo de xogo libre “supervisado”
- Aproveitar situacións cotiás para traballar os aspectos emocionais (agradecemento pola comida, atención plena ao lavar as mans; resaltar momentos de calma, resaltar actuacións solidarias, mandar amor a persoas que se atopan enfermas...)
- Tempos para descargar enerxía e centrar a súa atención: cancións, correr...

Bos días

Bos días pola mañá

Bos días pola mañá

Bos días, bos días

temos que espertar

- *Sentimos o corpo enteiro*
- *Sentimos o corpo enteiro*
- *Erguerse consciente*
- *Iso é o primeiro*

- *Tensamos o brazo esquerdo*
- *E tensamos o dereito*
- *Xiramos cabeza*
- *E soltamos os ombreiros*

- *Deixamos ir a preguiza*
- *Conectamos coa ledicia,*
- *Sorrimos, ai vamos*
- *Notando a nosa enerxía.*

ASPECTOS METODOLÓXICOS I

- Secuencia progresiva para traballar a educación emocional:
 - conciencia
 - regulación
 - autonomía
 - competencia social
 - competencias para a vida e o benestar
- Expectativas: centrarse no proceso e non no resultado. Flexibilidade
- Primar os tempos alegres e relaxados: as actividades teñen que agradar á persoa adulta e aos nenos e nenas
- Intencionalidade posta no disfrute como medio para aprender
- Factor sorpresa: incluír pequenos elementos que os/as sorprendan positivamente, fomenten a motivación e a curiosidade

ASPECTOS METODOLÓXICOS II

- Entender que o proceso require de tempo para que haxa cambios
- Papel do adulto/a como coestudante e guía: estar disposto/a a aprender xunto a eles/as e crear un terreo fértil para a aprendizaxe (preguntas abertas, abertos/as aos nosos propios procesos; entender que eles/as tamén son mestres/as, estar presentes e escoitar ...)
- Participación: obrigar a participar non axuda á motivación nin a interiorización; propoñer actividades alternativas; explicar ben o que se vai a facer e os obxectivos e ser flexible en isto tendo en conta a súa opinión; preguntarse por que non funcionan as actividades; presentar as actividades como xogo ou en positivo; ter en conta os seus centros de interese colectivos e individuais...

ASPECTOS METODOLÓXICOS III

- Importancia de responder honestamente e buscar solucións que activen a súa creatividade.
- Respetar os resultados dos seus traballos, sexa polo que sexa eles/as deciden facelo así.
- Novas estratexias para captar a súa atención ou que volvan á calma: cuenco, canción, poñerse no centro cos ollos pechados; 1,2,3 atención e man ao peito...

Cadro baseado no Modelo do Grup de Recerca en Oreintació Psicopedagògica (GROP) da Universitat de Barcelona

COMPETENCIA EMOCIONAL	Qué é?	Que logramos?
<u>Conciencia Emocional</u>	É a habilidade de recoñecer, entender e aceptar as nosas emocións, estados de ánimo e impulsos poñéndolles nome e a de comprendendo as emocións das demais persoas.	Darnos conta do que sentimos, poñer nome ao que sentimos, identificar as emocións das demais persoas, comprender o significado e as funcións das emocións.
<u>Regulación Emocional</u>	É a habilidade para xestionar e <u>redirixir</u> impulsos e estados de ánimo propios e a capacidade de <u>autoxenerar</u> emocións positivas.	Facer fronte a situacións críticas e de conflito, pensar antes de actuar, relaxarnos, desenvolver emocións positivas...
<u>Autonomía emocional</u>	Ser capaz de discernir e expresar o que sentes cara nós mesmas/os e cara as demais persoas, afrontando situacións adversas e confiando nos nosos recursos.	Coñecemos, valorar as nosas capacidades e limitacións; buscar a xuda e recursos, avaliar as mensaxes que recibimos, afrontar situacións adversas, <u>automotivarnos</u> ...
<u>Habilidades Socioemocionais</u>	Consiste en ser capaces de <u>manexar</u> cada <u>unha</u> das distintas <u>situacións sociais</u> co <u>conxunto</u> de <u>emocións</u> que <u>isto</u> <u>conleva</u>	Escoitar activamente; expresar as nosas conviccións respectando os pensamentos sentimentos das demais persoas; comprender, aínda que non esteamos de acordo, o punto de vista das demais persoas; negociar, traballar en equipo...
<u>Habilidades para a vida e o benestar emocional</u>	Son recursos que nos axudan a afrontar con maior satisfacción os retos e imprevistos diarios, organizar unha vida sa e equilibrada e acadar un sentimento de benestar subxectivo.	Reflexionar sobre cómo evitar o aburrimiento, tomar decisións, ser optimista; facer pequenos cambios que, con constancia, poden representar un cambio notable; sentirme ben <u>conmigo</u> mesma/o e coas demais, gozar de experiencias satisfactorias, organizar (tempo, traballo, tarefas...)



RECURSOS E ACTIVIDADES

- CAIXA DE MAR ROMERA



Eu son libre

- *Eu son libre pra saltar,
Como as pingas eu son libre pra saltar
eu son libre pra saltar
mais tamén son libre se quero parar.*

- *Eu son libre pra xirar,
Coma o vento eu son libre pra xirar
eu son libre pra xirar
mais tamén son libre se quero parar.*

- *Eu son libre para voar
Como as nubes eu son libre para voar
Eu son libre para voar
Mais tamén son libre se quero parar*

- *Eu son libre para brincar
Como as follas eu son libre para brincar
eu son libre pra brincar
mais tamén son libre se quero parar.*

*Se quero salto,
Se quero xiro
Se quero voo
E se quero tamen brinco*

A RESPIRAR A CONECTAR

- *A respirar,
a conectar
co ceo azul
e o extenso mar
as pedras no río,
árbores que dan vida
e no alto un amigo
sempre nos ilumina...
A respirar
A conectar.*

“AQUELO QUE ENSINAMOS ESTÁ CONDICIONADO EN GRANDE MEDIDA POLO QUE SOMOS E A MANEIRA EN QUE VIVIMOS. O NOSO DESENVOLVEMENTO E O DOS NENOS/NENAS QUE ACOMPAÑAMOS ESTÁN ENTRELAZADOS, MEDRAMOS XUNTOS/AS”

HART, T. 2006

Máis info

- **Páxina web:** centromedra.gal
- **Facebook:** Atalaia Social ou Centro Medra
- **Correo:**
iria.atalaia@centromedra.gal
naiara.atalaia@centromedra.gal