



Que aportamos coa educación emocional á aula?

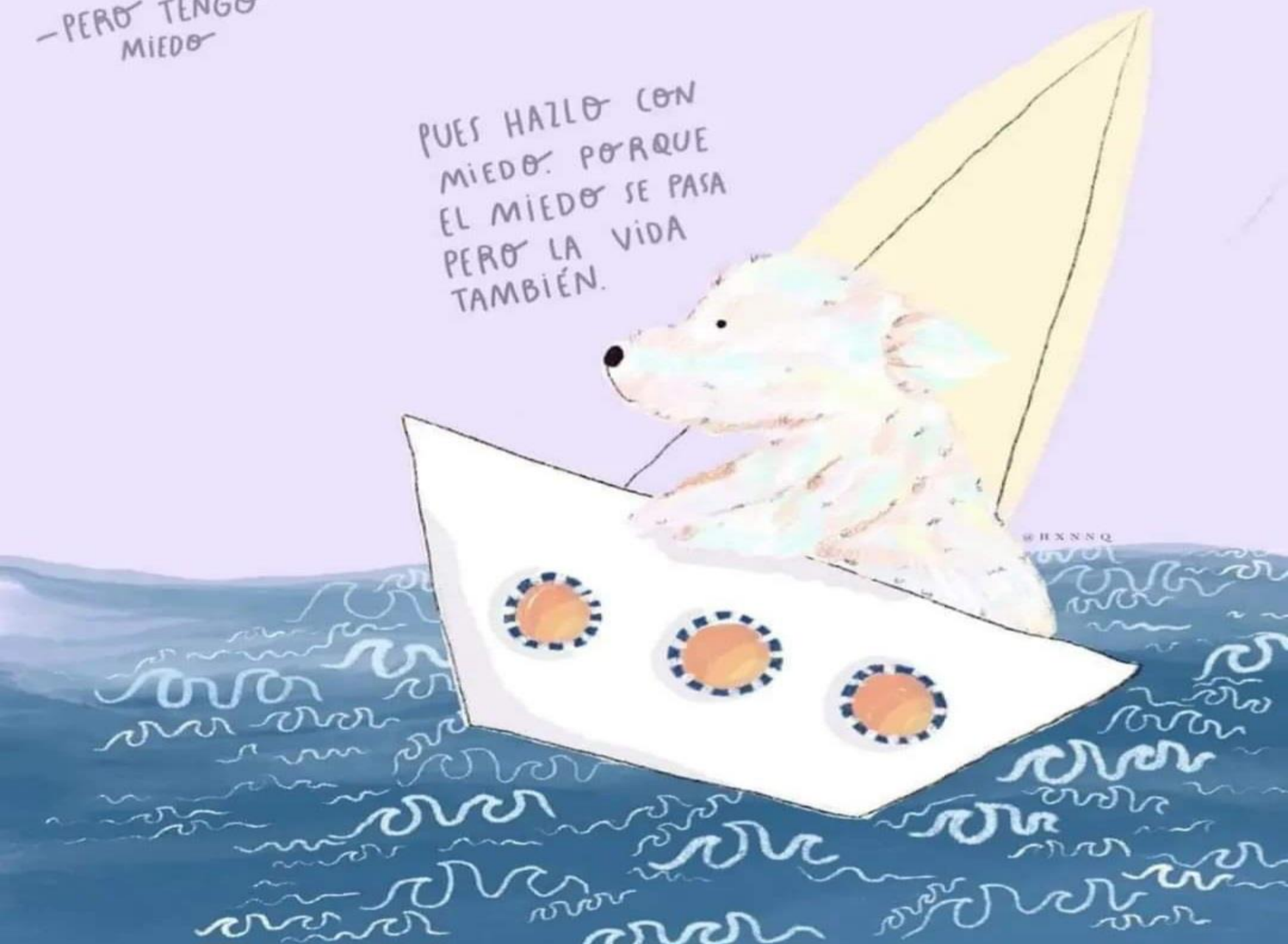
M^a José Méndez Lois

Ourense, 3 de abril de 2024



-PERO TENGO
MIEDO

PUES HAZLO CON
MIEDO. PORQUE
EL MIEDO SE PASA
PERO LA VIDA
TAMBIEN.





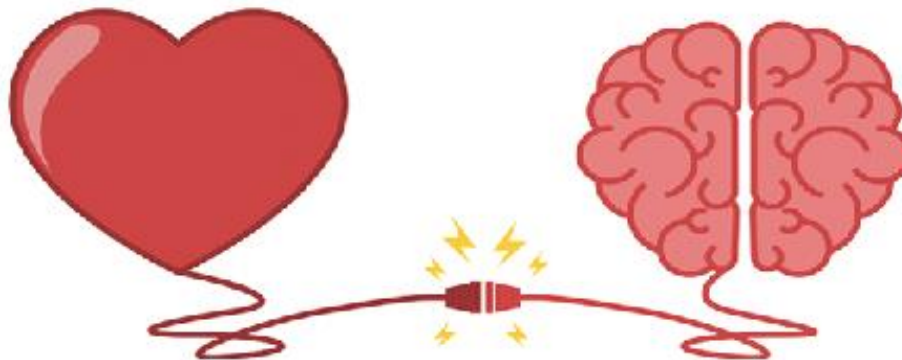
COMO ESTOU?

- Nome (Apodo)
- De que dou clase? Niveis?
- Que emoción me representa neste momento?
- Por que estou aquí nesta actividade?
- Que querería levarme?
- Que lado da cama (da imaxe) me representa maiormente.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

Proceso educativo, continuo e permanente que se centra en identificar, comprender e regular tanto as emocións propias como alleas, cunha finalidade que radica en promover a saúde mental e o benestar persoal e social (Bisquerra Alzina, 2011; Reicher y Matischek-Jauk, 2017).



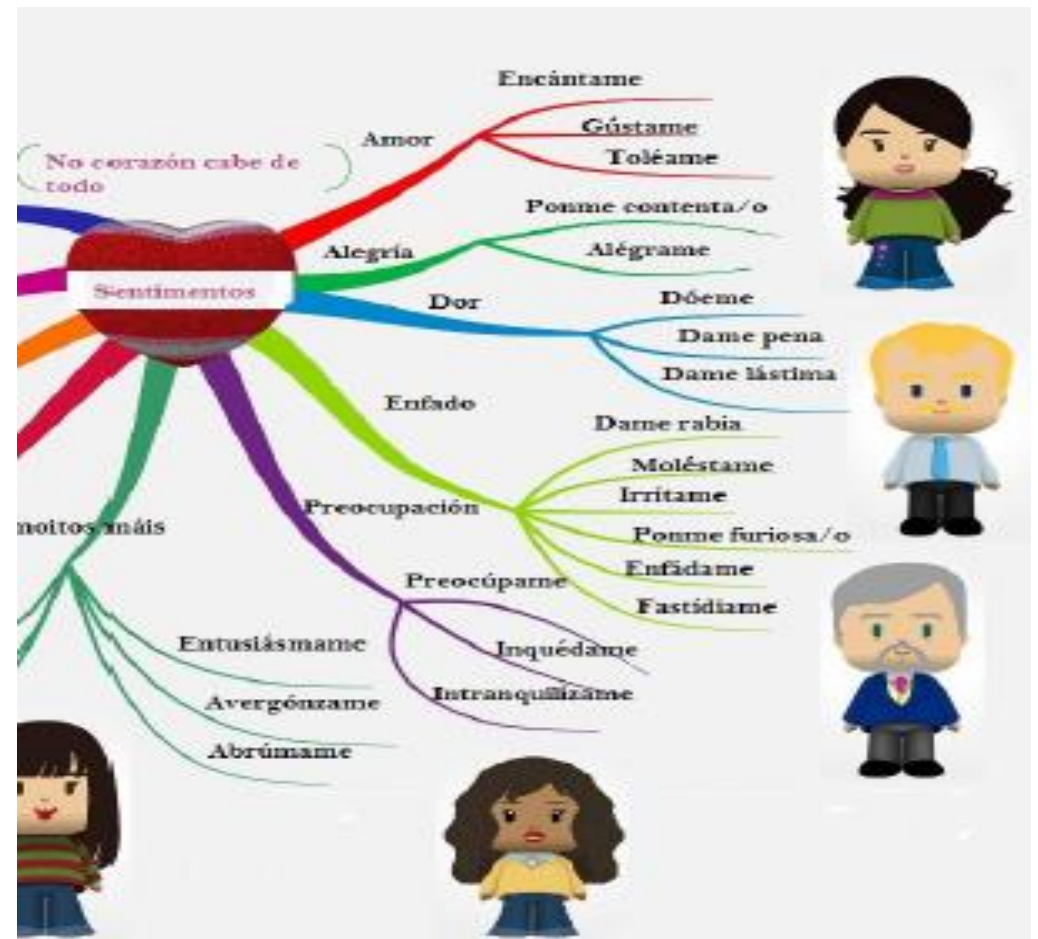
EMOCIONES

EXPERIENCIAS AFECTIVAS, INTENSAS, QUE SE VIVEN NO CORPO COMO UNHA ENERXÍA
(ADAPTARSE, MOTIVARSE, RELACIONARSE)



SENTIMENTOS

ESTADOS AFECTIVOS
ESTRUCTURADOS NA
MENTE, DE COMPOÑENTE
COGNITIVO, QUE VEÑEN
ACOMPAAÑADOS DUNHA
OU VARIAS EMOCIÓNS



LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES / SENTIMENTALES...

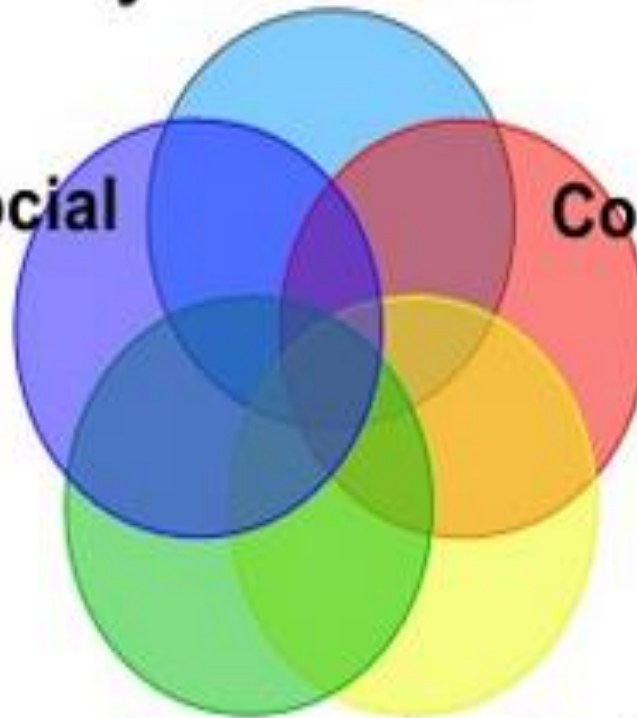
Competencias para la vida y el bienestar



Competencia social



Conciencia emocional



Autonomía emocional



Regulación emocional



EXPERIMENTO EMOCIÓN. CONCIENCIA EMOCIONAL

- Recorda unha emoción que che sobrevén un domingo cando preparas a volta ao instituto para o luns.
- Como te sentes?
- Observas algunha reacción do teu corpo?
- Que fas ao experimentar esa emoción?
- Que mensaxes, frases acompañan esa emoción?
- Provócache algún outro comportamento?
- Que nome lle porías a esa emoción?



FASES NA ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS EMOCIONAIS

- Reflexión dialóxica
- Toma de conciencia
- Asunción de responsabilidade
- Aprendizaxe
- Ensino

Interpersoal ----- Intrapersoal



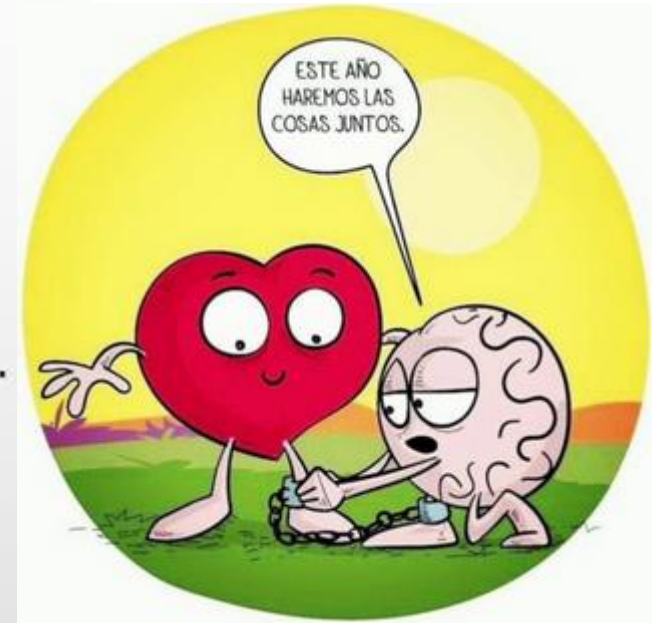
PROGRAMA SINTO-NIZANDO (2015)

EDUCACIÓN EMOCIONAL: TRES HABILIDADES BÁSICAS



COMO LEVALA Á PRÁCTICA

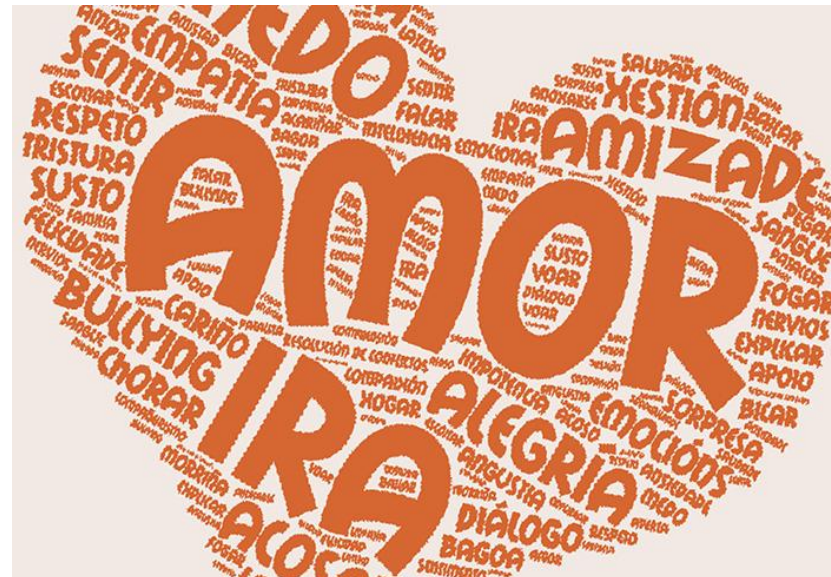
- ESCOITA ACTIVA.
- EMPATÍA E RESPECTO.
- COMUNICACIÓN AFECTIVA.
- AUTOESTIMA. AUTOCONFIANZA E AUTOMOTIVACIÓN.
- OPTIMISMO. HUMOR.
- SERENIDADE E RESILIENCIA.
- RESPONSABILIDADE, CRÍTICA E REGULACIÓN.



•AMOR / PACIENCIA + POTENCIA + PROTECCIÓN (JON BERASTEGI)

TÉCNICAS PARA A XESTIÓN DE EMOCIÓNS (Gottman, 2018)

- Dar “semáforo verde” a todas as emocións
- Oportunidade de estreitar lazos e descubrir algo novo
- escoitar de forma empática
- Xerar vocabulario emocional
- Establecer límites e explorar novas estratexias



A MÁSCARA

COLLEMOS UN FOLIOS E DEBUXAMOS
UNHA SILUETA DUNHA CARA
INTENTANDO POÑERLLES TRAZOS
FACIAIS

NAS FAZULAS DA MÁSCARA ESCRIBIMOS
EMOCIÓNS E SENTIMENTOS QUE
MOSTRAMOS ÁS DEMAIS PERSOAS.

NA PARTE INTERIOR DA MÁSCARA
ESCRIBIMOS EMOCIÓNS E SENTIMENTOS
QUE NON EXTERIORIZAMOS
DOADAMENTE.



Grazas!

mtmarise@gmail.com

Resulta imposible
pensar en una
educación de
excelencia con
docentes agotados
física, mental o
emocionalmente.

LAURA LEWIN

