

# ***“Educando en valores”***



**CONCELLO DE CARRAL**

**PROPOSTA CURSO 2018-19**

**Naiara González Fontenla**

## Educando en valores

O programa Educando en valores leva cinco anos desenvolvéndose nos niveis de Educación Primaria e Secundaria dos centros educativos de Carral.

Dende o seu inicio, o programa foi mudando as súas bases teóricas e metodolóxicas e dende hai xa dúas edicións as liñas de traballo foron fundamentadas sobre a Educación Emocional e o traballo sobre as Fortalezas Persoais (valores). Por outro lado, utilizouse unha metodoloxía eminentemente experiencial e integral, que tiña en conta os tres planos: traballo sobre o corpo, as emocións e a mente; sempre dentro dun enfoque de grupo e de convivencia e dende unha perspectiva de xénero.

Ademais, o programa foi tendo cada vez máis presenza na Educación Primaria por propio interese e petición do mesmo centro, cunha moi boa resposta por parte do alumnado e do profesorado, que o curso pasado se involucrou nunha sesión de formación.

Por este motivo continuarase este ano na mesma liña, ampliando incluso a presenza neste nivel. Do mesmo xeito, primarase como ata agora a educación emocional e en valores a través do establecemento durante as sesións dun modelo de relación de "Bo trato" e da creación de espazos e tempos para a expresión e acollida de sentimentos, o compartir e a proximidade coas outras persoas, o traballo co corpo, o contacto co silencio e a mirada cara o noso interior.

A todo isto engadirase o establecemento tamén de espazos e tempos para o traballo co profesorado e coas familias, co fin de crear unha liña común de convivencia nas aulas na que a educación emocional forme parte do día a día das clases independentemente da materia ou do ámbito onde estean rapaces/as.

## DESTINATARIOS/AS

Os/as destinatarios/as directos deste programa serán os/as rapaces/as de Educación Primaria Secundaria dos centros educativos do concello de Carral, así como o profesorado e algunhas familias. O número de aulas en secundaria é de 10 (3 de 1º, 2 de 2º, 3 de 3º e 2 de 4º) e en primaria de 15 (3 grupos en 2º, 4º e 5º e 2 grupos en 1º,3º e 6º), facendo un total de 25 grupos.

## OBXECTIVOS

- Ofrecer ao alumnado ferramentas para desenvolver a capacidade de recoñecemento, comprensión e expresión de emocións propias e alleas.
- Adestrar as habilidades básicas que lles faciliten as súas relacións sociais e afectivas e melloren a convivencia: resolución pacífica de conflitos, escoitar, empatizar, dicir non...
- Promover a reflexión sobre o impacto das emocións e ofrecer ferramentas para a regulación das mesmas
- Promover a autoestima e o autoconcepto, proporcionando elementos para apreciarse e respectarse a un mesmo/a.
- Promover a motivación e a creatividade do alumnado a través de dinámicas grupais.
- Expresar, argumentar, fundamentar e defender opinións sobre diferentes temáticas sociais e persoais cunha actitude tolerante cara ás outras persoas e os seus puntos de vista.
- Promover a convivencia na aula a través do coñecemento e o traballo cooperativo.
- Promover o contacto cos recursos da comunidade
- Abrir espazos de encontro entre o profesorado e tamén entre as familias no que se traballe sobre a educación emocional coa infancia.

## DESENVOLVEMENTO DO PROGRAMA

O programa terá formatos diferentes nos ciclos de Primaria e nos de Secundaria, os cales se presentan a continuación.

Para o desenvolvemento do programa, é imprescindible a coordinación co Equipo Directivo e o Equipo de Orientación dos centros educativos. É necesario que as actuacións estean respaldadas pola comunidade educativa e integradas na dinámica do centro para que sexan realmente efectivas.

Para iso, realizarase unha reunión ao inicio do curso coas persoas titoras para comentar con elas o programa, coñecer os seus intereses, etc. Por outro lado, convidaráselles a participar nas sesións de forma activa, de xeito que podan despois continuar co traballado na aula nas outras horas nas que están con eles/as.

## EDUCACIÓN SECUNDARIA

O proxecto en educación secundaria desenvolverase a través de 11 sesións no 1º Ciclo e de 8 e 7 nos correspondentes niveis do 2º Ciclo. As sesións distribuiranse ao longo dos tres trimestres en función da necesidade do centro educativo.

Os contidos a abordar de forma directa ou transversal ao longo das sesións corresponden aos diferentes bloques das competencias emocionais<sup>1</sup>: conciencia emocional (consciencia corporal, coñecemento das emocións propias e alleas, vocabulario emocional...); regulación emocional (expresión de emocións, regulación das mesmas; autoxeración de emocións positivas...); autonomía emocional (autoestima positiva, automotivación, responsabilidade, positividade...); competencia social (habilidades sociais, escoita activa, respecto...); competencias para a vida e o benestar (fixación de obxectivos adaptativos; toma de decisións, busca de apoios e recursos...).

Non todas as competencias se traballarán de forma planificada con contidos e actividades previamente preparadas, pero si se traballarán de forma

---

<sup>1</sup> Baseado no modelo do Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) da Universitat de Barcelona

## Educando en valores

transversal a través da relación coa educadora; da estrutura das sesión, do regulación dos tempos e espazos...

Excepto na primeira e na última sesión, a estrutura de traballo en cada unha delas será similar:

<b>Conexión co momento presente e co grupo (5 min)</b>	Comezarase a sesión cunha actividade de atención plena, ximnasia cerebral, activación do corpo...algo que nos traia ao momento presente en conexión co grupo.
<b>As nosas competencias emocionais (40 min)</b>	A través de diferentes metodoloxías traballarase sobre as competencias emocionais: dinámicas grupais, música, vídeos, actividades de expresión corporal ou artística, role-playing, ioga, danza, respiracións, visualizacións...
<b>Peche da sesión e relaxación (5 min)</b>	A través dunha relaxación, visualización ou exercicio grupal volveremos á calma e conectaremos co noso corpo para marchar cunha boa sensación.

Os bloques de contidos a traballar sobre competencias emocionais e de forma específica dentro de cada unha das sesións será a seguinte:

### 1º-2º ESO

<b>SESIÓN</b>	<b>CONTIDOS</b>
<b>1</b>	Presentación e coñecemento do grupo
<b>2</b>	Presentación e coñecemento do grupo
<b>3</b>	Conciencia emocional
<b>4</b>	Conciencia emocional
<b>5</b>	Conciencia emocional

## Educando en valores

6	Regulación emocional
7	Regulación emocional
8	Competencia social
9	Competencia social
10	Autonomía emocional
11	Peche

### 3º-4º ESO

SESIÓN	CONTIDOS
1	Presentación e coñecemento do grupo
2	Conciencia emocional (3º ESO so)
3	Regulación emocional
4	Competencia social
5	Autonomía emocional
6	Competencias para a vida e o benestar
7	Competencias para a vida e o benestar
8	Peche

Os contidos estarán adaptados aos diferentes niveis e tamén ás peculiaridades de cada grupo.

### **Taller de meditación e relaxación nos recreos**

Establecerase dende o inicio do curso un recreo á semana para realizar un taller de meditación e relaxación nos recreos. Nel rapaces/as realizarán exercicios de atención plena, pranayamas, meditación, visualizacións e relaxacións. Ademais, daráselles ferramentas para poder experimentar na casa cada semana.

## **EDUCACIÓN PRIMARIA**

O proxecto en educación primaria estará centrado no traballo sobre a convivencia na aula a través do desenvolvemento da intelixencia emocional.

### **1º-3º de EPO:**

Neste nivel realizarase un traballo introdutorio que estará moi ligado aos aspectos básicos traballados nas reunións de profesorado. O número de sesións será de dúas nas que se establecerá co grupo dinámicas e rutinas que permitan o coidado e a atención ás emocións na aula, ademais de practicar exercicios de atención plena, consciencia corporal e expresión emocional. A idea é que estes exercicios que se experimenten nas sesións podan ser repetidas durante o resto do curso, guiados polo profesorado.

### **4º-6º EPO**

En 4º da EPO realizaranse un total de 4 sesións por grupo. O maior número de sesións serán dirixidas aos grupos de 5º e 6º de EPO, nas cales se levarán a cabo un total de 8 sesións.

Os contidos a traballar en cada unha delas dependerán do grupo clase pero estarán entre estes bloques:

#### Bloque I: educación emocional

- Autoconñecemento e autoestima
- Consciencia corporal
- Recoñecer as emocións propias e alleas
- O manexo das propias emocións: autorregulación, relaxación...
- O manexo das relacións sociais: habilidades de afrontamento de conflitos, establecer e respectar os límites, a importancia do bo trato...

#### Bloque II: convivencia e tolerancia

- O valor da diversidade
- A convivencia e os conflitos nas aulas

O esquema das sesións será similar ás de educación secundaria.

## SESIÓNS DE TRABALLO CO PROFESORADO

Establécense dentro do programa 6 horas para o traballo co profesorado que poderá dividirse en dúas sesións de 3 horas ou tres de 2 horas. A primeira das sesións realizarase en novembro e a segunda en xaneiro-febreiro, en caso se facese unha terceira poderase facer ao inicio do terceiro trimestre.

A idea é poñer en común estratexias para traballar a educación emocional na aula, mellorar o ambiente de grupo, abordar situacións de complexidade dentro da convivencia, etc.

Algúns dos contidos que se poden traballar nestas sesións serán:

1. Principios de Intelixencia Emocional
2. A educación Emocional
  - 2.1. A educación dende a afectividade consciente.
  - 2.2. Claves para educar dende a afectividade consciente
3. Recursos e actividades para potenciar as competencias socio-emocionais na infancia.
  - 3.1. Estratexias e ferramentas para a educación dos afectos
  - 3.2. Recursos e actividades
  - 3.3. Práctica guiada, Exercicios grupais.

Aportaranse ademais materiais de lectura para afondar nesta temática para quen o desexe e apoiarase nas situacións que sexan necesarias.

Ofrecerase tamén ao profesorado unha guía de traballo para poñer en marcha actividades trimestralmente para quen desexe trasladar á practica estas cuestións.



## REUNIÓN EN FAMILIA

Neste curso escolar intentarase ampliar o foco de intervención incluíndo ás familias, ofrecendo a estas dous talleres de dúas horas de duración.

Para isto enviarase unha circula a todas as familias de EPO e 1º e 2º de ESO e incluso naqueles casos onde se detecten situacións de risco nos/as nenos/as convidarase especificamente ás familias a través dunha chamada telefónica.

O obxectivo é construír un novo espazo de intercambio onde poder pararse a reflexionar e compartir sobre a labor destes sistemas. Non se trata de vulgar as pautas educativas que se utilizan nas mesmas, senón de analizar o porqué das mesmas, os obxectivos buscados e os resultados que se obteñen con estas ou con outras posibles.

Trátase polo tanto, de crear un espazo cercano e de confianza onde as persoas participantes intercambien opinións e experiencias relativas á educación e deseñen estratexias adecuadas para o desenvolvemento socioemocional das crianzas.

As bases metodolóxicas e teóricas dende as cales se desenvolverán os talleres recóllense da crianza respectuosa, a educación emocional, as intelixencias múltiples, a educación e disciplina positiva e a teoría do apego.

A proposta de contidos das diferentes sesións é a seguinte:

- Educar en positivo
  - As necesidades emocionais e sociais dos/as nenos/as. A importancia do vínculo seguro.
  - A comunicación positiva
  - Normas e límites dende a disciplina positiva
  
- Educación emocional
  - As intelixencias múltiples: a intelixencia emocional
  - ¿Que é iso da educación emocional e por que é tan importante?
  - Claves para a educación dende a afectividade

Proporcionaráselles ao rematar un listado de materiais e bibliografía que lles permitan afondar un pouco máis nas temáticas tratadas.

### **METODOLOXÍA**

A metodoloxía que se utilizará nas sesións en aula será participativa e activa, baseándose nos seguintes puntos:

- Darase especial importancia á creación de espazos e tempos para a expresión de emocións e opinións e de compartir momentos positivos dentro do grupo (tarefas para o tempo entre sesións que impliquen coidarse uns/as aos outros/as; posta en práctica de novas formas de relacionarse, etc)
- Darase prioridade ao modo en que nos relacionamos durante as sesións (o respecto, a empatía, o manexo das emocións...) máis que aos contidos en si, actuando sobre as situacións que van ocorrendo en cada momento.
- Buscarase unha aprendizaxe significativa, é dicir, que parta dos seus coñecementos, intereses, necesidades persoais e sociais e vivencias directas.
- Buscarase unha aprendizaxe emocional e funcional, a partir de experiencias emocionais que possibiliten que eses coñecementos se xeneralicen a outros contextos.
- Favorecerase a introspección e a comunicación interpersonal.
- Terase en conta en todo momento o ritmo e necesidades de cada alumno/a.
- Procurarase a integración das partes racional; emocional e corporal.
- Xeraranse situacións de interacción entre o alumnado que lles permitan o ensaio-erro nunha contorna segura.

As principais técnicas e medios que se utilizarán serán a música, a expresión corporal, a dramatización, o ioga, o mindfulness, dinámicas e xogos de cooperación, técnicas de relaxación creativa, técnicas de respiración,

## Educando en valores

estimulación sensitiva, visualizacións activas, modelado, dinámicas grupais, debates, visionado de vídeos, etc.

Nas sesións dirixidas a familias e a profesorado a metodoloxía será fundamentalmente activa e participativa, con exercicios individuais ou en grupo; role-playing e dinámicas vivenciais que se irán fiando con explicacións máis teórico-prácticas ou reflexivas.

### EQUIPO TÉCNICO

O equipo técnico está formado por unha profesional da Educación Social e terapeuta familiar con experiencia en programas de convivencia e de prevención nos centros educativos de secundaria, así como no traballo con adolescentes e menores en risco persoal e social e con formación e Educación Emocional, loga infantil, ioga integral, biodanza, terapia sistémica, Mindfulness, relaxación, etc.

### AVALIACIÓN

A avaliación da metodoloxía utilizada realizarase de forma continua a través da retroalimentación en cada unha das sesións, adaptando os contidos e as actividades a cada un dos grupos dependendo das súas características e coñecementos previos. En canto á avaliación de resultados, dado que o programa céntrase no traballo de adquisición de valores e habilidades non se realizará unha avaliación de coñecementos, senón que se utilizarán escalas valorativas con elementos máis cualitativos nas que se terán en conta os seguintes criterios:

- Grao de satisfacción do alumnado.
- Grao de satisfacción do profesorado.
- Grao de satisfacción das familias
- Percepción de utilidade do aprendido nas sesións.

## Educando en valores

Instrumento de avaliación: cuestionario valorativo das sesións, cuestionario valorativo do programa, cuestionario de percepción de utilidade das sesións; reunións- entrevistas periódicas cos titores/as e a orientadora.

Ademais, terase en conta a avaliación cuantitativa, na que se recollerán os seguintes datos:

- Número de alumnado participante nas sesións disgregado por sexos
- Número de profesorado que participa nas sesións de traballo disgregado por sexos
- Número de profesorado involucrado nas sesións de aula
- Número de persoas que acoden ás sesións de familias disgregado por sexos
- Número de alumnado que acode aos talleres dos recreos
- Incidencias

Instrumentos de avaliación: fichas rexistro

### CRONOGRAMA-RESUMO

ACTUACIÓN	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
Sesións 1º-3º EPO (2)		X	
Sesións 4º EPO (4) 5-6º EPO (8)	X	X	
Sesións 1º-2º ESO (11)	X	X	X (opcional)
Sesións 3ºESO (8) e 4º ESO (7)	X	X	
Talleres recreo	X	X	
Reunións de traballo co profesorado	X	X	X(opcional)
Reunións de coordinación	X	X	X
Talleres con familias		X	
Avaliación	X	X	X