

1. TEMA: Eu sinto

OBXECTIVO: Identificar algunhas emocións e expresalas ós compañeiros falando dun mesmo

PROCEDEMENTO: O profesor poñerá exemplos de diversas situacións que xeneran determinadas emocións, por exemplo eu sinto rabia cando un coche non respeta o paso de cebra polo que eu estou pasando. É necesario poñer énfase na capacidade de identificar emocións e falar delas. O profesor deberá suxerir diversas emocións, para dar ideas ós alumnos, como por exemplo rabia, frustración, alegría, medo ou tristeza.

ACTIVIDADE:

EU SINTO...	CANDO....

O profesor insistirá en que cando fale un compañeiro dunha emoción que teña identificada, os que escoitan deberán facelo sen valorar, sen dar solucións e sen coartar ó compañeiro que se está expresando.

Os alumnos formarán grupos de 3 alumnos e comentarán as emocións que teñan identificadas. Cando todos os grupos se foran expresando, farase un comentario xeral coas aportacións daqueles alumnos que queiran compartir as súas experiencias.

RECURSOS: Papel e lapis

TEMPORALIZACIÓN: 30 minutos

FONTE BIBLIOGRÁFICA: Bisquera : Manual de orientación e tutoría. ED: Praxis

2. TEMA: Estratexias de control emocional

OBXECTIVO: Darse conta de qué estratexias de control emocional utilizamos ante o enfado, a preocupación, a ansiedade e a tristeza.

RECURSOS: Papel e lapis

PROCEDEMENTO: O profesor introducirá o tema do control emocional. Poñerá exemplos de estratexias de control posibles como por exemplo alonxarse do estímulo que crea a emoción, falar da emoción ou relaxarse. Cada alumno fará a seguinte táboa:

Emoción	Situación real	Estratexia de control
Enfado		
Preocupación		
Ansiedade		
Tristeza		

Cada alumno cubre esta táboa, Na columna de situación real e para cada emoción identifica unha situación real que lle provoque a emoción correspondente. Na columna estratexia de control identifica cal é a estratexia que utiliza para controlar esa emoción . En grupos de 3-4 alumnosponse e común o contido da táboa de cada alumno.

O profesor comenta con todos os alumnos algunhas estratexias de control aparecidas no exercicio e tamén para explicar cales delas son posibles para cada unha das emocións traballadas. Podemos engadir unha columna á táboa anterior de maneira que quedaría como segue:

Emoción	Situación real	Estratexia de control posible	Estratexia de control usada

Observacións: Pode darse o caso de algún alumno exprese algunha estratexia pouco habitual e non explicada anteriormente polo docente. Por exemplo para combater a tristeza irse á cama pronto.

Igualmente é necesario que o profesor distinga entre controlar e reprimir. Control implica ter consciencia do que se controla, represión implica desconocer conscientemente o que se reprime.

É moi importante que os alumnos teñan sempre a liberdade de expresar o contido da súa táboa e non forzar a ninguén a facelo. Igualmente se hai alumnos que non encontren situacións reais, non debemos forzalos nunca.

3. TEMA: Identificación do diálogo interno

OBXECTIVO: Acadar consciencia dos pensamentos automáticos en situacións que provocan rabia.

PROCEDEMENTO: Cada alumno ten unha folla coa seguinte táboa

SENTIMENTO	SITUACIÓN REAL	PENSAMENTO
RABIA		

Cada alumno cubre a táboa: en primeiro lugar identifica a situación que lle provoca rabia e a continuación identifica o pensamento que ten a continuación de vivir a situación.

Por parellas se comenta os resultados da táboa e a continuación o profesor comenta cos alumnos algunhas situación xurdidas no exercicio. É importante que só comenten os resultados do exercicio aqueles que queiran facelo. É interesante preguntar se algún alumno descubriu pensamentos que ignoraba que os tiña.

Observacións: será necesario que antes de facer esta actividade, o profesor explique que son os pensamentos automáticos e explique as súas consecuencias. Deberá realizar tamén un exemplo completo que permita cubrir a táboa, como o seguinte: entrou na clase e saudou a Xosé pero non lle devolve o saúdo, nen o mira. Pensamento: Xosé non me saudou porque está amolado conmigo e ademáis nunca lle caín ben. Pode enriquecer a discusión pedir ós alumnos a súa opinión sobre a frase “ non fagas dos teus medos as miñas intencións”

TEMPORALIZACIÓN: 40 minutos

4. TEMA: Os meus máis e os meus menos

OBXECTIVO: Axudar ós alumnos a identificar os seus rasgos positivos e negativos

PROCEDEMENTO: Pedir ós alumnos que cubran a folla de traballo e comprobar cales dos ítems se aplican a eles mesmos. A clase pode discutir se algunhas das palabras son positivas e negativas. Algúns estudantes poden ver as palabras dun modo diferente

Os estudantes teñen que marcar as palabras que están na táboa que os describen e despois e gran grupo discutir se son positivas e negativas.

Listo	Tímido	Fuerte	Preocupado
Descuidado	Amistoso	Flojo	Torpe
Pulcro	Bo estudante	Preguiceiro	Nervioso
Bondadoso	Triste	Feo	Tranquilo
Estúpido	Amable	Guapo	Afortunado
Aburrido	Medoso	Sano	Enfermo
Fracasado	Agradable	Interesado	Responsable
Moi traballador	Inocente	Simpático	Divertido
Bó conversador	Solitario	Aillado	Colérico
Xeneroso	Aceptado	Intelixente	Diferente
¿ Cantos dos ítems marcados arriba clasificas como:			
Actitudes positivas.....			
Actitudes negativas.....			

5. TEMA: Identificando emocións

OBXECTIVOS: Acadar conciencia emocional, elaborar estratexias para controlar estas emocións: medo, preocupación e ansiedade

PROCEDEMENTO:

Traballo individual:

1. Os alumnos teñen que buscar no dicionario o significado das palabras: medo, preocupación e ansiedade.
2. Describir por escrito tres situacións, reais ou imaginarias , unha por cada tipo de emoción, nas cales sentisen este tipo de emocións e que indiquen cómo reaccionarían en cada situación.

Traballo en grupo:

En pequenos grupos teñen que describir por escrito unha situación na que manifesten unha preocupación, outra na que manifesten medo e finalmente unha terceira donde se manifeste angustia e pedirles que indiquen unha solución para as mesmas. Os portavoces de cada grupo han de ler as historias que describiron, así como as solución que eles propoñen.

6. TEMA: Listado de emocións

OBXECTIVO: Mellorar o coñecemento e a capacidade de detectar estados emocionais negativos

PROCEDEMENTO:

1. Seleccionanse as emocións que se experimentan con maior frecuencia, marcando unha cruz na casilla correspondente.
2. Despois de cada emoción seleccionada, anótase a reacción habitual ante elas
3. Na terceira columna búscase unha reacción alternativa eficaz que permita evitar malestar provocado por cada emoción seleccionada.

Emoción	Reacción habitual	Reacción alternativa
Enfadado		
Triste		
Deprimido		
Culpable		
Ansioso		
Temeroso		
Con pánico		
Aterrorizado		
Sen enerxía		
Envidioso		
Celoso		
Apático		
Desamparado		
Desilusionado		
Desesperado		
Arrepentido		
Incómodo		
Infeliz		
Desconcertado		

Emoción	Reacción habitual	Reacción alternativa
Desconfiado		
Fastidiado		
Aburrido		
Inquieto		
Solitario		
Desgraciado		
Insatisfecho		
Frustrado		
Excitado		
Irascible		
Pesimista		

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula. Santillana

7. TEMA: Análise de situacións problemáticas

OBXECTIVO: Desenvolver estratexias de autocontrol

PROCEDEMENTO:

1. Escóllese unha situación causante de malestar
2. Anótase qué se pensa, qué se sinte, qué se fai e qué se dí en dita situación
3. Búscase un pensamento alternativo, reflectido nunha frase e se leva a cabo.

ANÁLISIS DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

Situación perturbadora:

.....

Pensamentos asociados (o que pensei):

.....
Emocións asociadas (o que sentín):

.....
Conductas realizadas (o que fixen, o que dixen):

.....
Pensamentos alternativos:

.....
Emocións alternativas:

.....
Conductas a facer (o que farei, o que direi)
.....

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula. Santillana

8. TEMA: Un nome e unha cualidade

OBXECTIVO: Centrar a atención nos aspectos positivos de outras persoas e axudar a cultivar unha linguxe interna de autoaceptación e autoaprecio

PROCEDEMENTO: Cada alumno dí o seu nome e únha cualidade que empece pola mesma letra do seu nome. Os demais engaden outras cualidades que empecen pola mesma letra.

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula. Santillana

9. TEMA: Lentes positivas

OBXECTIVO: Centrar a atención nos aspectos positivos de outras persoas e axudar a cultivar unha linguxe interna de autoaceptación e autoaprecio

PROCEDEMENTO:

1. Divídese a clase en grupos de 4-6 alumnos, un membro de cada grupo ofrécese a ser o centro de atención dos demais
2. Os demais membros do grupo escriben nunha folla aspectos positivos que cren que caracterizan ó seu compañeiro
3. Faise un compendio de todas as cualidades anotadas, que é entregado o alumno en cuestión
4. Vaise repetindo o exercicio cos demais alumnos.

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula.
Santillana

10. TEMA : O amigo ideal

OBXECTIVO: Centrar a atención nos aspectos positivos de outras persoas e axudar a cultivar unha linguxe interna de autoaceptación e autoaprecio

PROCEDEMENTO:

1. Proponse a cada alumno que pense no seu mellor amigo e que escriba nun papel as cualidades que o adornan, sen poñer o nome do seu amigo.
2. Un alumno secretario recolle as follas e vai anotando na pizarra todas as cualidades e a frecuencia con que aparecen cada unha delas, ordenadas de maior a menor.
3. Os alumnos copian a lista de cualidades preferidas polo grupo, podéndose plantexar como propósito acadar ou mellorar algunha cualidade da lista que el pensa que non ten.

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula.
Santillana

10. TEMA : Roda de cualidades

OBXECTIVO: Centrar a atención nos aspectos positivos de outras persoas e axudar a cultivar unha linguxe interna de autoaceptación e autoaprecio

PROCEDEMENTO:

1. Faise un círculo con todos os alumnos mirando para dentro do círculo.
2. Cada alumno dí ó oído do seu compañeiro da dereita un aspecto positivo que ve nel.
3. Completada a roda, empézase de novo, invertindo o sentido da roda (para a esquerda)
4. Cando se completou esta segunda roda, cada alumno comunica en voz alta qué dúas cualidades lle foron atribuídas.

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula. Santillana

11. TEMA: Á caza do malestar

OBXECTIVO: Estrategias para potenciar a resiliencia: capacidade para sobrepoñerse ós efectos nocivos ante as adversidades, afrontar contratempos...

PROCEDEMENTO:

1. Pídese ós alumnos que anoten durante unha semana nunha ficha similar a que se presenta, as situacións de roce interpersonal que na clase ou no centro pudieran provocarlle malestar .
2. Identificadas as cuasas do malestar, búscanse conductas ou pensamentos propios que puideran servir para superar ese malestar no futuro
3. Formúlase algunha petición de cambio ás persoas relacionadas co propio malestar ou causantes do mesmo.
4. Repártense aleatoriamente as tarxetas, cada un lé a que lle tocou e abrese un debate sobre a eficacia das estratexias propostas na ficha

e engádense por escrito na ficha as suxerencias que o grupo vai propoñendo

5. O finalizar a sesión, pòñense sobre a mesa todas as fichas e que cada alumno recolla a súa.

Moléstame....
Para evitar que me volva a suceder farei...
Pedirei/procurarei que outro faga...

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula.
Santillana

12. TEMA: Á caza do malestar

OBXECTIVO: Estrategias para potenciar a resiliencia: capacidade para sobrepoñerse ós efectos nocivos ante as adversidades, afrontar contratempos...

PROCEDEMENTO:

1. O profesor reparte unha etiqueta adhesiva (post-it) a cada alumno, para que anote nela unha situación recente que lle provocara malestar.
2. Péganse na pizarra as etiquetas, agrupando as que describan situacións similares nunha mesma columna.
3. Propóñense solucións para superar cada situación, empezando pola que foi plantexada por máis alumnos. Decídese por votación a man alzada se se acepta o rechaza cada solución proposta, procurando seleccionar polo menos dúas solucións. O alumno que fai de

secretario, anota as solucións e o número de votos de cada solución según a táboa seguinte.

4. Á hora de debatir e seleccionar solucións convén diferenciar as propostas tendentes a resolver a situación e as que están enfocadas a cambiar a interpretación da mesma. Nas solucións centradas en cambiar a situación hai que ter en conta as posibilidades de execución, descartando as que dependan de terceiras persoas o están fora do noso alcance.

Situación problemática			
Situacións centradas en cambiar a interpretación da situación	Votos	Solucións centradas en cambiar a situación (buscar solucións posibles, realistas, dependentes de nós)	Votos

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula. Santillana

13. TEMA: Enfádome cando os demais...

OBXECTIVO: Estrategias para potenciar a resiliencia: capacidade para sobrepoñerse ós efectos nocivos ante as adversidades, afrontar contratempos...

PROCEDEMENTO:

1. Pídese ós alumnos que completen as frases da seguinte táboa nun papel anónimo e se propoñen reaccións que eviten nun futuro a repetición das conductas provocadoras do enfado
2. Repártense as tarxetas aleatoriamente e cada un le en voz alta a tarxeta que lle tocou como se fora a súa propia. Os demais membros da clase poden aportar ideas para superar a situación ou evitar a reacción de enfado.

Enfádome cando os demais..... - Síntome.....

- Fago/Digo.....
Nun futuro, cando se volva a repetir a mesma situación:
- Pensarei.....
- Farei/Direi.....

14. TEMA: Os demais enfádanse conmigo cando...

OBXECTIVO: Estrategias para potenciar a resiliencia: capacidade para sobrepoñerse ós efectos nocivos ante as adversidades, afrontar contratempos...

PROCEDEMENTO: Pídese ós alumnos que completen a seguinte táboa:

Os	demais	enfádanse	conmigo	cando	eu
fago/digo:.....					
Se me amosan enfado, eu síntome.....					
e fago/digo.....					

Esta forma de reaccionar a considero:

- Apropriada. Volvería a actuar así
- É variable, depende das circunstancias
- Non me gusta, pero non podo controlarme
- Dame rabia, reaccionar así
- Acostumo a arrepentirme despois

FONTE BIBLIOGRAFICA: Juan Vaello Orts: Las habilidades sociais en el aula.
Santillana

15. TEMA: Completar frases

OBXECTIVO: Estrategias para potenciar a resiliencia: capacidade para sobrepoñerse ós efectos nocivos ante as adversidades, afrontar contratempos...

PROCEDEMENTO:

1. O profesor reparte a cada alumno unha tira de papel, na cal está escrita unha frase incompleta referida a unha emoción ou estado de ánimo que lle cause malestar
2. Cada alumno completa a frase que lle tocara e en grupos de 4-6 alumnos coméntase as frases, buscando unha estrategia eficaz para cada frase, no reverso da folla. Por último, en gran grupo, lense todas as frases e as súas correspondentes estratexias para superar o malestar, podendo calquer alumno propoñer novas estratexias.

Síntome mal cando.....
Sufro cando.....
Síntome avergonzado cando.....
Decepcionoume o meu mellor amigo cando.....
Non poido soportar que.....
Preocúpame moitísimo.....
Estou resentido con..... por.....
Sento envexa de un amigo por.....
Síntome impotente cando.....
Desespérame.....
Causame terror.....
Doime moito que.....
Sinto remordimento por.....
Estou arrepentido de.....

Pola miña culpa.....