

Proposta didáctica grupal de educación emocional

Artellando benestar no alumnado:

Co fin de afrontar as diferentes vivencias experimentadas, darlle sentido aos cambios, atender as necesidades emocionais e afianzar as relacións de confianza e a conexión social do alumnado, preséntase este recurso didáctico para desenvolver nas aulas.

As propostas didácticas que se presentan a continuación están pensadas para poder ser desenvoltas en todas as etapas e en calquera dos escenarios posibles (presencial, ensino mixto ou en liña). A flexibilidade destas permite seren levadas a cabo por calquera docente do centro

(persoas titoras, especialistas, orientación,...) sen que sexa necesario ter coñecementos previos en educación emocional para guialas ou adaptalas.

Tendo en conta que o esencial é fomentar o benestar do alumnado poderán realizarse estas propostas ou calquera outras que se axusten mellor á realidade do centro. Tamén poden servir de base para a súa adaptación ás distintas situación derivadas da pandemia que se están a vivir nos diferentes contextos educativos (novos gromos, situacións de confinamento e a posterior volta ás aulas, ...).

A pesar do avanzado do curso sempre será un bo momento, se o equipo docente considera que a evolución da pandemia esta a causar malestar no alumnado (estrés, inquedanza, cansanzo,...), para restablecer o seu benestar emocional restaurando o sentimento de control e eficacia persoal, así como construíndo fortalezas e capacidades para afrontar a vida cunha actitude positiva fomentando a resiliencia como potencialidade para afrontar calquera situación, sendo quen de seguir adiante e contribuíndo ao benestar da comunidade educativa desde o agradecemento e a procura da satisfacción persoal e colectiva.

As propostas deseñadas para favorecer o desenvolvemento destes obxectivos organízanse arredor de catro eixes:



CONECTA

Favorece a creación de espazos de comunicación e escoita, así como a identificación das emocións propias e alleas sentidas e vividas durante este período de pandemia global.

- [Mochila dos recordos](#)
- [Baleirando petos](#)
- [Detective de emocións](#)
- [Orelas de elefante](#)
- [Superpoder](#)
- [O poder da música](#)



RESPECTA

Está dirixido a tomar conciencia dos novos cambios nos hábitos e relacións sociais tendo en conta as normas hixiénico-sanitarias derivadas da COVID-19.

- [Cambiamos tocarnos por mirarnos](#)
- [Bicos de lapis. Bicos de picas](#)
- [En equipo, máis fortes](#)
- [Planeta perfecto](#)
- [Fabulaforum](#)
- [Xogos reunidos](#)

 REGULA

Desenvolve aspectos relacionados coa regulación emocional e o afrontamento dos conflitos para aprender a tolerar a frustración e evitar situacións de estrés.

- [A caixa de urxencias emocional](#)
- [Un paseo relaxante](#)
- [Tece palabras](#)
- [Faltoume o que tiña, ou non?](#)
- [A cesta máxica](#)
- [Bandeiras do Himalaia](#)

 VIVE

Fomenta actitudes positivas, sentimentos de gratitude e solidariedade co fin de desenvolver pensamentos positivos, recoñecer o esforzo e xerar un beneficio común.

- [Pechando os ollos](#)
- [Adiviña quen](#)
- [Cada ovella coa súa parella](#)
- [Tempo compartido](#)
- [Olimpo](#)
- [Receita da felicidade](#)