

Benestar emocional
na aula

Autocoidado emocional

Sorteio de
autoagasallos



Pílula interactiva que promove a adquisición de rutinas de autocoidado entre o alumnado a través dunha dinámica na que cada alumna e alumno elaborará unha lista propia de pequenos regalos que facerse no día a día. Posteriormente e durante unha semana, o alumnado entrará no contido para atopar un regalo diferente e aleatorio da súa lista que terá que desfrutar ao longo do día.

Nota: Recoméndase realizar unha sesión final para recoller o *feedback* do alumnado sobre o traballo realizado durante a semana na que se estivo obtendo o autoagasallo.

Características destacadas:

- Pílula interactiva en formato sorteio.
- Área de escritura que permite a redacción da listaxe de desexos.
- Obrigatoriedade de incluír como mínimo nove desexos para acceder ao sorteio.
- Aleatorización dos autoagasallos que se conseguen cada día.

Idioma do contido: galego.

Obxectivos:

- Fomentar o autocoidado, o autorrespecto e mimarse a un mesmo ou a unha mesma.
- Atender ás necesidades propias.
- Priorizar o benestar individual.

Contidos:

- Autocoidado.
- Autorrespecto.
- Autoestima.

Número de sesións estimadas:

Segundo criterio docente, dependendo da profundidade coa que se queira traballar, estímase o seguinte número de sesións para as diferentes fases nas que se debe realizar o contido:

- Creación da listaxe de desexos: 1-2 sesións
- Apertura diaria do autoagasallo: 5 minutos cada día durante un período mínimo dunha semana.
- *Feedback* do alumnado: 1 sesión.

