

Benestar emocional
na aula

Pasaporte emocional

Grecia



Contido dinámico e interactivo que ten como finalidade aprender a xestionar as emocións propias de xeito que os factores externos non impidan acadar a estabilidade emocional a partir dunha viaxe a Grecia. Para conseguir a autonomía emocional, traballarase na autoimaxe, na autoestima, no autoconcepto e na autoeficacia.

Notas:

1. Peza do contido “Viaxe emocionante” formada unicamente pola terceira parada da aventura. Tamén se atopan dispoñibles de forma independente o resto dos destinos (“Palestina”, “Ourense” e “Toronto”).
 2. Recoméndase que o alumnado empregue cascos para realizar o contido, xa que conta con vídeos interactivos con sons incorporados, e que utilice o navegador de *Google Chrome*.
- **Características destacadas:**
 - Narrativa atractiva entorno a unha viaxe a Grecia.

- Gran variedade de actividades que permiten traballar a autonomía emocional.
- Utilización de recursos audiovisuais, escenarios interactivos e estratexias de gamificación para motivar a participación e o interese do alumnado.
- Incorporación dun glosario con definicións dos termos relevantes do contido.
- Actividades complementarias para desenvolver na aula.
- Favorece o desenvolvemento de diferentes competencias.

- **Idioma do contido:** galego.

- **Obxectivos:**

- Traballar as competencias emocionais de Bisquerra, concretamente a autonomía emocional.
- Mellorar o seu autoconcepto e a súa autoestima.
- Ser responsable.
- Demostrar unha actitude positiva.
- Prestar máis atención aos sentimentos.

- **Contidos:**

- As emocións.
- A autodefinición (os adxectivos).
- Os valores persoais.
- As emocións que esperta a arte.
- As competencias para xerar emocións positivas.
- A responsabilidade.

- **Número de sesións estimadas:**

2-3 sesións, dependendo da profundidade coa que se queira traballar.

