

Benestar emocional
na aula

Pasaporte emocional

Ourense



Contido dinámico e interactivo que ten como finalidade aprender a regularse emocionalmente a partir dunha viaxe a Ourense na que o alumnado deberá xestionar emocións como o medo, a tristeza e a ira.

Notas:

1. Peza do contido “Viaxe emocionante” formada unicamente pola segunda parada da aventura. Tamén se atopan dispoñibles de forma independente o resto dos destinos (“Palestina”, “Grecia” 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 Ourense.
- Actividades de expresión escrita que permiten traballar a regulación 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 regulación emocional.
- Regular as emocións propias.
- Tolerar a frustración.
- Permitir que os sentimentos propios afecten aos pensamentos.
- Reflexionar sobre os sentimentos, as emocións e a súa intensidade.
- Xestionar o medo, a tristeza e a ira.

▪ **Contidos:**

- As emocións.
- As emocións que esperta a arte.
- A regulación emocional.
- O medo.
- A tristeza.
- A ira.
- A frustración.

▪ **Número de sesións estimadas:**

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

