

Benestar emocional  
na aula

# Pasaporte emocional

*Viaxe emocionante*



Contido dinámico e interactivo que permite ao alumnado traballar distintas competencias emocionais, intrapersoais e sociais a partir dunha viaxe a distintos escenarios reais nos que irá superando retos. Emprégase a arte, a historia e a narrativa para profundar no traballo introspectivo do alumnado, así como para fomentar debate e pensamento crítico.

Notas:

1. Están dispoñibles dúas versións do contido: unha para EP e outra para a ESO, adaptadas ao nivel do alumnado.
2. Ambas as dúas versións conteñen a creación do avatar e do pasaporte e as tres primeiras viaxes. Proximamente engadiranse novas versións con outros destinos.
3. 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 misteriosa.
- Actividade personalizada na que o alumnado crea tanto o seu avatar como o seu pasaporte.
- Gran variedade de actividades tanto individuais como grupais que permiten traballar as competencias emocionais, intrapersoais e sociais a todos os niveis.
- 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: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social e competencias para a vida e o

benestar.

- Mellorar o seu autoconcepto e a súa autoestima.
- Recoñecer as emocións propias e alleas.
- Profundar na expresión plástica das emocións.
- Regular as emocións propias.
- Demostrar unha actitude positiva ante situacións adversas.

## ■ Contidos:

- A conciencia emocional.
- As emocións.
- A autodefinición (os adxectivos).
- Os valores persoais.
- As emocións que esperta a arte.
- A regulación emocional.
- A expresión emocional.
- As habilidades de afrontamento.
- As competencias para autoxerar emocións positivas.

## ■ Número de sesións estimadas:

De 10 a 12 sesións, dependendo da profundidade coa que se queira traballar.

