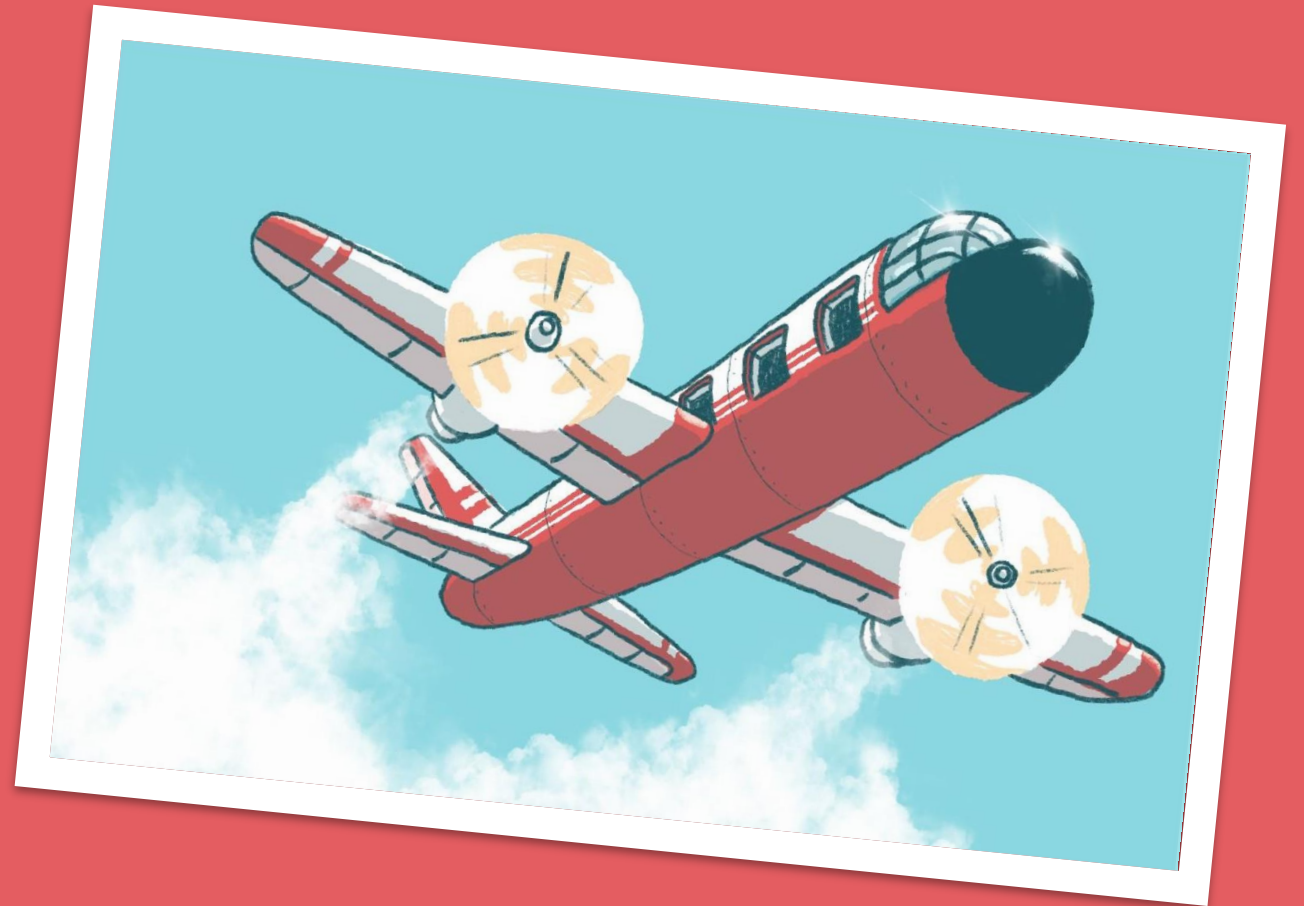


# Benestar emocional na aula

- **Pasaporte emocional:** Viaxe emocionante
- **Pasaporte emocional:** Palestina
- **Pasaporte emocional:** Ourense
- **Pasaporte emocional:** Grecia
- **Pasaporte emocional:** Toronto
- **Pasaporte emocional:** Diario de viaxe
- **Pasaporte emocional:** Crea o teu propio avatar
- **Pasaporte emocional:** Encerado (debuxo libre)
- **Autocoidado emocional:** Sorteio de autoagasallos



Os contidos DIXIT desenvolvidos no marco do Benestar emocional van dirixidos a profesorado e alumnado de secundaria de todas as materias.



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 catro viaxes.
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 Bisquera: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social e competencias para a vida e o benestar.
- Mellorar o seu autoconceito 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.



Benestar emocional  
na aula

# Pasaporte emocional

*Palestina*



Contido dinámico e interactivo que ten como finalidade traballar as emocións propias e alleas a partir dunha viaxe a Palestina na que o alumnado irá superando unha serie de retos. Desenvólvense estratexias de pensamento visual para observar, pensar, sentir e comunicarse a través da arte.

Notas:

1. Peza do contido “Viaxe emocionante” formada unicamente pola primeira parada da aventura. Tamén se atopan dispoñibles de forma independente o resto dos destinos (“Ourense”, “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 Palestina.

- Gran variedade de actividades tanto individuais como grupais que permiten traballar a conciencia 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 conciencia emocional.
- Recoñecer as emocións propias e alleas.
- Desenvolver estratexias de pensamento visual.

- **Contidos:**

- A conciencia emocional.

- As emocións.
- As emocións que esperta a arte.

- **Número de sesións estimadas:**

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



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.



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.



Benestar emocional  
na aula

# Pasaporte emocional

Toronto



Contido dinámico e interactivo que ten como finalidade mellorar as competencias sociais fomentando a convivencia a partir dunha viaxe a Toronto. O alumnado deberá xestionar unha serie de situacións empregando a escoita activa e a asertividade.

Notas:

1. Peza do contido “Viaxe emocionante” formada unicamente pola cuarta parada da aventura. Tamén se atopan dispoñibles de forma independente o resto dos destinos (“Palestina”, “Ourense” e “Grecia”).
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 Toronto.
- Gran variedade de actividades que

permiten traballar a competencia social e as competencias para a vida e o benestar.

- Utilización de recursos audiovisuais e estratexias de gamificación para motivar a participación e o interese do alumnado.
- Incorporación dun glosario con definicións dos termos relevantes do contido.
- Favorece o desenvolvemento de diferentes competencias.

▪ **Idioma do contido:** galego.

▪ **Obxectivos:**

- Traballar as competencias emocionais de Bisquerra, concretamente a competencia social e as competencias para a vida e o benestar.
- Mellorar o respecto polas demais persoas.
- Aprender a escoitar.
- Mellorar a capacidade de manter boas relacións con outras persoas.
- Solucionar conflitos de forma pacífica.
- Fomentar a convivencia.
- Manter un espírito crítico.

▪ **Contidos:**

- As emocións.
- As habilidades de afrontamento.
- A asertividade.
- A escoita empática.
- A convivencia.
- O respecto.
- As relacións persoais.
- O espírito crítico.

▪ **Número de sesións estimadas:**

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



Benestar emocional  
na aula

# Pasaporte emocional

*Diario de viaxe*



Contido interactivo que permite ao alumnado crear o seu propio diario de viaxe rexistrando as súas experiencias nas distintas paradas da iniciativa Pasaporte emocional. A narrativa dunha viaxe emocionante e a creación dinámica do diario, que recolle as preferencias de cada persoa no seu deseño (cor, fotografías etc.), motivan ao alumnado a anotar un breve resumo co que se queda de cada destino, contribuíndo así á asimilación do coñecemento adquirido e a súa expresión escrita.

Nota: A iniciativa "Pasaporte emocional" consta de dúas versións (unha destinada a primaria e outra a secundaria). Engloba catro destinos dunha viaxe emocionante. Tamén está dispoñible un contido independente por cada parada da viaxe, así como un diario de viaxe, un creador de avatares e un encerado de debuxo libre. Recoméndase empregar este contido de forma combinada co resto, como ferramenta adicional de rexistro e/ou autoavaliación. Aínda que a iniciativa está deseñada de xeito secuencial, os

contidos tamén poden traballarse de forma illada; nese caso, recoméndase empregar unicamente a páxina de datos persoais e as páxinas do diario correspondentes as paradas traballadas.

▪ **Características destacadas:**

- Narrativa atractiva vinculada a unha viaxe emocionante.
- Actividade personalizada na que o alumnado crea o seu propio Diario de Viaxe escollendo a cor de fondo, o seu propio avatar como foto-carné e as fotografías que quere colocar de cada un dos lugares visitados.
- Combinación de actividades que buscan afianzar o coñecemento adquirido na iniciativa e mellorar a comprensión e expresión escrita.

▪ **Idioma do contido:** galego.

▪ **Obxectivos:**

- Coñecer as paradas da viaxe emocionante.
- Promover a expresión escrita do alumnado.
- Fomentar a capacidade de síntese do

alumnado.

- Incentivar o interese do alumnado pola lectura e a escrita.

▪ **Contidos:**

- O diario de viaxe.
- As presentacións e os datos persoais.
- As cores.
- As datas.
- O resumo.

▪ **Número de sesións estimadas:**

Segundo criterio docente e nivel do alumnado. Recoméndase dedicarlle parte dunha sesión cada vez que se remate un dos destinos da iniciativa.



Benestar emocional  
na aula

## Pasaporte emocional

*Crea o teu propio  
avatar*



Contido interactivo que integra un editor de avatares animados no que o alumnado poderá crear a súa propia representación escollendo trazos físicos, expresións, roupa, accesorios...

A través da representación con avatares poden traballarse aspectos relacionados co benestar emocional e social como o autoconcepción, a autoestima ou o respecto cara as demais persoas.

O contido incorpora, ademais, breves explicacións e curiosidades sobre o concepto de avatar, así como unha batería de actividades complementarias enfocadas a fomentar a creatividade na aula.

### ■ Características destacadas:

- Actividade personalizada na que o alumnado crea o seu propio avatar.
- Gran variedade de deseños para a creación do avatar (peles, pelos, ollos, bocas, cellas, roupas, accesorios etc.).
- Deseños diversos e inclusivos que permiten a representación de diferentes realidades raciais, de

capacidade, de relixión etc.

- Imaxe resultante descargable en formato png.
- Posibilidade de crear e descargar todos os avatares que o alumnado desexe.
- Actividades complementarias para desenvolver individualmente ou en grupo.

- **Idioma do contido:** creadas dúas versións, unha en galego e outra en castelán.

### ■ Obxectivos:

- Mellorar o autoconcepción e a autoestima.
- Traballar na autodefinición e a representación.
- Fomentar a creatividade.
- Profundar na expresión plástica das emocións.

### ■ Contidos:

- Os avatares: definición, significación, simbolismo e creación.
- Orixe dos avatares.
- Usos creativos dos avatares.

- **Número de sesións estimadas:**  
1 sesión.





Benestar emocional  
na aula

# Pasaporte emocional

*Encerado (debuxo  
libre)*



Encerado que conta con numerosas ferramentas para debuxar: figuras xeométricas, liñas, frechas, pincel, cadro de texto, inserción de imaxes, goma de borrar etc. O alumnado poderá personalizar o panel de debuxo cambiando a cor de fondo, modificando o formato dos elementos seleccionados e desprazándoos ao lugar de preferencia para realizar composicións creativas, esquemas ou mapas conceptuais.

▪ **Características destacadas:**

- Encerado de debuxo libre.
- Gran variedade de ferramentas para a creación propia.
- Funcionalidade para modificar o formato dos elementos inseridos.
- Opcións de personalización do fondo do lenzo.
- Posibilidade de incluír imaxes desde o propio equipo.

▪ **Idioma do contido:** galego.

▪ **Obxectivos:**

- Desenvolver a creatividade do

alumnado.

- Aprender a crear mapas conceptuais ou esquemas.
- Empregar imaxes para deseñar composicións creativas.

▪ **Contidos:**

- Creatividade.
- Debuxo libre.
- Ferramentas de debuxo
- Formas xeométricas.

▪ **Número de sesións estimadas:**

1 sesión, segundo criterio docente.



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

