ACTIVIDADES

Electricidad, ráfagas de luz
Somos un viaje, un continuo movimiento
Una tempestad, una revolución
un punto minúsculo en mitad del universo.
(Mr. Kilombo - Cortocircuito)

Vídeo inicial: https://youtu.be/Va05xCk9Ax8?si=GQS1AW7WxRJBfPS5

ACTIVIDAD 1: EL TERMÓMETRO DE LA ENERGÍA

Objetivos específicos de la actividad:

- Identificar situaciones que se producen en el aula y en el centro educativo que afectan al clima de aula
- Favorecer la participación activa del alumnado
- Promover un clima de confianza mutua y cohesión grupal que mejore el clima de aula y del centro educativo.

Duración:

- 55 minutos, una sesión

Material:

- **Vídeo:** https://youtu.be/LtSoSvY3CYU?si=_c6TSG6ROF3hGMtu
- **Anexo I. Termómetro de la energía del aula.** El modelo se puede imprimir en el tamaño que cada grupo o centro considere, para trabajo personal, grupal o para mural en aula o espacio colectivo de centro educativo.



Desarrollo:

Se divide el aula en tres o cuatro grupos, una vez dividido. Se propone a cada grupo que identifique situaciones que se producen en el aula o centro educativo:

- Conductas concretas que realizan los **alumnos/as en su comunicación o relación con otros alumnos/as** y que suman o restan energía (conductas cuyo actor es el alumnado y el receptor otro alumnado).
- Conductas concretas que realizan los **alumnos /as en su comunicación o relación con el profesorado** y que suman o restan energía (conductas cuyo actor es el alumnado y el receptor el profesorado).

- Conductas concretas que realiza **el profesorado en su comunicación o relación con otros alumnos/as** y que suman o restan energía (conductas cuyo actor es el profesorado y el receptor el alumnado).

Una vez identificadas cada grupo las coloca en su termómetro de la energía.

Desde las aportaciones de todos/as se genera un debate y puesta en común y aquellas que por su importancia y/o prevalencia se reflejan en el mural grupal (termómetro de la energía).

MATERIAL COMPLEMENTARIO EL TERMÓMETRO DE MI ENERGÍA

Por parte del alumnado MCA dinamizador de la actividad o del tutor/ tutora se aporta a cada alumno/a un **"termómetro de mi energía"** con la finalidad de que cada persona pueda reflexionar e identificar de manera personal que situaciones en su vida suman o restan energía en

a) Sus relaciones consigo mismo
b) Sus relaciones con sus iguales en el aula
c) Sus relaciones con el profesorado
d) Sus relaciones con su familia
e) Las actividades que realiza en sus contextos de ocio y tiempo libre donde participa

Anexo II: Infografía para poder imprimir o usar en redes EL TERMÓMETRO DE MI ENERGÍA



Dinamización espacios encuentro, web 3.0 y redes

Se propone compartir en los espacios web 3.0 del centro y en las redes sociales del IES, si las normas del centro lo contemplan o al profesorado le parece apropiado, así como en las redes personales del alumnado MCA, la actividad realizada acompañadas de las reflexiones del alumnado que haya participado.

ACTIVIDAD 2: E-MOTION (EMOCIONES EN MOVIMIENTO)

Objetivos específicos de la actividad:

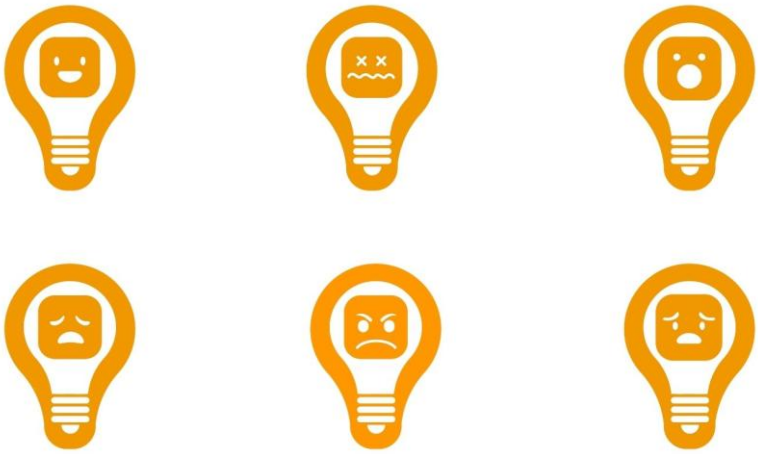
- Reconocer las diferentes emociones que se producen en el aula o centro educativo en cada situación que suma o resta energía y que afecta al clima del aula
- Favorecer la participación activa del alumnado
- Promover un clima de confianza mutua y cohesión grupal que mejore el clima de aula y del centro educativo.

Duración:

- 55 minutos.

Material:

- Vídeo: https://youtu.be/pgahW-59IbU?si=i_mRjysrB5eCeM63
- Anexo I Termómetro de la energía del aula o centro
- Anexo III Rueda de las emociones
- Emoticonos



Desarrollo:

Desde el mural que cada aula o centro realizó en la actividad anterior "termómetro de la energía en el aula" se propone al alumnado participante que en cada una de las situaciones localizadas reconozca las emociones que siente:

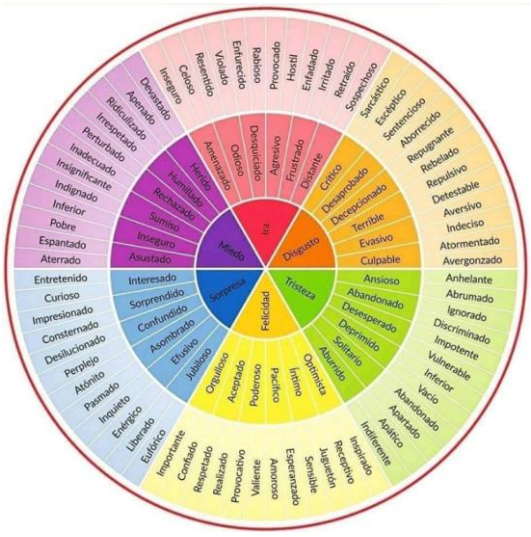
- Ira- enfado
- Tristeza
- Alegría
- Miedos, temores
- Asombro
- Asco

a) Si es en el aula se pregunta a todos/as ¿qué siento?, ¿qué sienten los demás? en esa situación. Desde las aportaciones de todos/as los y las participantes se genera un debate y aquellas emociones que el grupo considere identificadas por su importancia y/ o prevalencia se reflejan en el mural grupal.

b) Si es en un espacio colectivo en el centro educativo y una vez seleccionadas las más significativas de la actividad anterior… se propone en un mural de libre expresión

Anexo III: Rueda de las emociones

Rueda de las emociones
"La rueda de las emociones", desarrollada por la Dra. Gloria Willcox es una herramienta muy útil para identificar los sentimientos y emociones específicas que estamos experimentando en un momento en particular para así poder afrontarlas y modularlas. Puede ayudar a identificar qué es lo que estás sintiendo actualmente, e ir hacia adentro o hacia afuera para profundizar y descubrir sentimientos asociados, para que así puedas comprender mejor tu actual estado mental y emocional. Puedes utilizar esta manera para explorar emociones profundas y de larga duración que puedan estar impactando tu vida. No debe de enfocarse en creer que hay emociones "negativas" o emociones "positivas", sino en aprender a identificar cómo nos sentimos momento a momento, contextualizar las emociones a la situación, descubrir patrones, conocernos y aceptarnos. **Somos humanos, es válido y necesario experimentar todas las emociones del espectro.** **Permítete sentirlas, observarlas sin juzgar y dejarlas fluir.**



Dinamización espacios encuentro, web 3.0 y redes

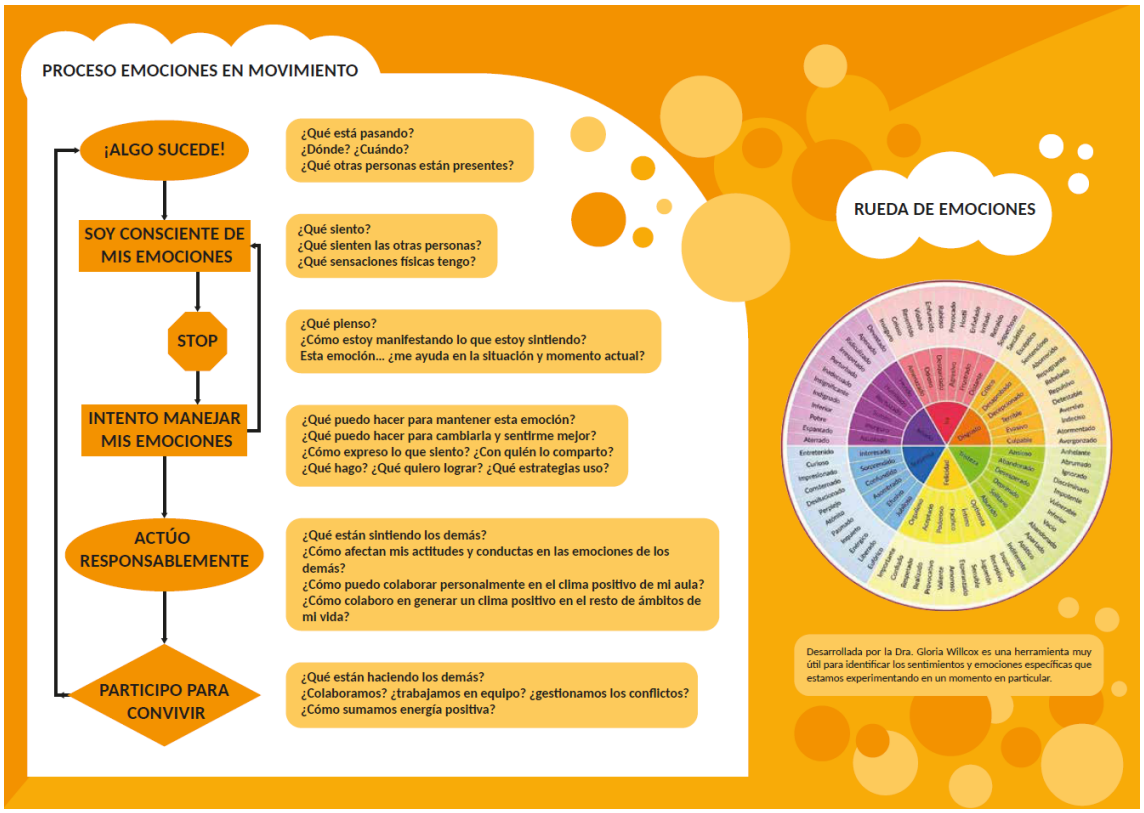
Se propone compartir en los espacios web 3.0 del centro y en las redes sociales del IES, si las normas del centro lo contemplan o al profesorado le parece apropiado, así como en las redes personales del alumnado MCA, alguna de las actividades realizadas acompañadas de las reflexiones del alumnado que haya participado.

MATERIAL COMPLEMENTARIO "MIS EMOCIONES EN MOVIMIENTO"

Por parte del alumnado MCA dinamizador de la actividad o del tutor/ tutora se aporta a cada alumno/a una infografía "**MIS EMOCIONES EN MOVIMIENTO" que** pretende aportar a todo el alumnado y profesorado del centro un modelo (herramienta) para poder identificar, reconocer, contextualizar y regular sus emociones.

Anexo IV: Infografía para poder imprimir o usar en redes "MIS EMOCIONES EN MOVIMIENTO" "E-MOTION"





ACTIVIDAD 3: ENERGÍA POSITIVA

Objetivos específicos de la actividad:

- Elaborar de manera colaborativa una **Alianza de aula en +**, que desde las situaciones y conductas que restan energía recoja los acuerdos necesarios para la mejora del clima de aula.
- Favorecer la participación activa del alumnado
- Promover un clima de confianza mutua y cohesión grupal que mejore el clima de aula y del centro educativo.

Duración:

- 55 minutos

Material:

- Vídeo: https://youtu.be/-qJvlMCEW88?si=dVW7gaQ54rIcw2by
- Anexo V: Modelo de "ALIANZA DE AULA EN +"

Desarrollo:

Una vez identificadas las situaciones que afectan al clima de aula en la actividad 1 y reconocidas las diferentes emociones que se producen en cada situación (actividad 2) el dinamizador propone al alumnado participante:

- ¿Qué hago? ¿qué podemos hacer? Para transformar la energía en energía positiva

Anexo V. Se acompaña un modelo estándar MODELO: ALIANZA AULA EN + que sirva como referencia.

MODELO: ALIANZA AULA EN +

ALIANZA PARA CONSTRUIR NUESTRA AULA EN +

SOMOS

Alumnado y profesorado del curso ……. del centro educativo…….

CREEMOS

Que nuestra aula es un espacio promotor de la salud mental en el que el bienestar socioemocional y la convivencia garantizan nuestra educación integral y calidad de vida.

Que el "clima de aula" será positivo si las interacciones socio-afectivas entre los/las estudiantes y profesorado suman energía, se favorece la comunicación y el trabajo colaborativo, se estimula el nivel de motivación y compromiso para el trabajo escolar, percibimos apoyo y solidaridad mutua, el nivel de conflictividad es mínimo, existen canales adecuados de reconocimiento y estímulo y nos sentimos respetados/as así como identificados/as con el curso y centro educativo.

Que en el clima de aula son muy importante las emociones, las de cada uno y las de los demás. Emociones que no son positivas ni negativas, nos ayudan a vivir afrontando los diferentes contextos y situaciones, nos aportan energía, es la **energía emocional** en el clima de aula. A veces es energía positiva **EE+,** que "carga las pilas" y hace sentirse bien, afrontar una situación, siendo esencial para el bienestar físico, social y mental y para potenciar la motivación y participación en la construcción de lo "común". Y otras es energía negativa o tensión **EE-**, que por el contrario tensiona, debilita y genera pensamientos limitantes.

Que colaborar es mucho más que participar y que para mejorar y lograr que nuestra aula sea un aula en positivo cada uno de nosotros/as, de manera proactiva, podemos aportar nuestra energía tanto en su construcción como en la regulación de las situaciones que la dificulten. Podemos transformar la energía negativa en positiva.

VEMOS

Que todas las personas que convivimos en el aula aportamos o sumamos energía… aunque en algunas ocasiones alguna de ellas, con sus actitudes y conductas la resten.

Desde una reflexión colaborativa hemos analizado las siguientes situaciones que suman energía: (

.
.
.
.
.
.
.
.

Y con preocupación hemos detectado otras que nos restan energía:

.
.
.
.
.
.
.
.

Con el objetivo último de construir el aula en positivo que todos/as queremos NOS **COMPROMETEMOS:**

Para potenciar las siguientes situaciones que suman energía: *(expresar de manera concreta las actitudes y conductas que todos/as nos comprometemos a potenciar)*

.
.
.
.

Para cambiar y/o mejorar las siguientes situaciones que restan energía: *((expresar de manera concreta las actitudes y conductas que todos/as nos comprometemos a cambiar o mejorar)*

.
.
.
.

En…… a .de……. de 202..
Firma de todos/as las personas que conviven en el aula