

## ESTRUCTURA DE UNA SESIÓN DE TRABAJO EN EDUCACIÓN EMOCIONAL

<b>PRIMERA FASE: HABITUACIÓN</b>	
<p>En este momento de inicio, preparamos al alumnado para el trabajo. Se trata de traerlos al presente, al aquí y ahora. Es una parte donde podemos realizar un diagnóstico del momento presente del grupo.</p> <p>Esta información es muy valiosa porque nos permite desarrollar la sesión desde el emergente grupal.</p>	<p><b>ACTIVIDADES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+Relajación: Distintos modelos: Respiración, visualizaciones, dinámicas...</li> <li>+Música para crear una atmósfera adecuada.</li> <li>+Movimientos sin música y/o con música</li> <li>+Silencio.</li> <li>+Ronda (Corta o Larga)</li> <li>+Poner en común acontecimiento del grupo o de una persona.</li> <li>+Masaje rápido.</li> <li>+Actividades manuales de trabajo conjunto de los dos hemisferios cerebrales</li> <li>+ Presentación de actividad central,... como ejemplo de actividades.</li> </ul>
<b>SEGUNDA FASE: DESARROLLO CENTRAL DE LA SESIÓN (TRES ESTRATEGIAS)</b>	
<p><b>EMERGENTE</b> (Continuidad de la primera fase)</p> <p>La definimos como la actividad o temática o acontecimiento que surge en la fase primera o habituación. Sería trabajar con lo emergente del grupo o de una persona que el grupo asume.</p>	<p><b>ACTIVIDADES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Relajación en cualquier modalidad (entrenamiento)</li> <li>+Mindfulness</li> <li>+Ronda grupal.</li> <li>+Suceso o acontecimiento del grupo.</li> <li>+Continuidad del trabajo de la sesión anterior</li> <li>+ Actividades diversas relacionadas con distintos contenidos: Conciencia de sí mismo, autorregulación emocional, motivación, empatía, habilidades sociales, habilidades de vida.</li> <li>+Escucha.</li> <li>+Comunicación no verbal.</li> <li>+Masaje como actividad central (entrenamiento)</li> <li>+ Dramatizaciones.</li> <li>+Visualizaciones.</li> <li>+Dinámicas de grupos: de conocimiento, de confianza, de cohesión, resolución de conflictos, cooperación, ...</li> <li>+Juegos.</li> <li>+Trabajos corporales... como ejemplo de actividades.</li> </ul>
<p><b>EMERGENTE PLANIFICADA</b> (Continuidad de la primera fase en otra sesión)</p> <p>La desarrollamos como una actividad que surge en el grupo o solicita el propio grupo y que preparamos y planificamos para otra sesión, sería un emergente grupal planificado</p>	<p>(Continúa con las actividades de la sección anterior)</p>
<p><b>PLANIFICADA</b></p> <p>La entendemos como aquella actividad que aun partiendo de una necesidad diagnosticada en el grupo, no surge de él. Son aquellas actividades que consideramos herramientas y habilidades para desarrollar el proceso.</p>	<p>(Continúa con las actividades de la sección anterior)</p>
<b>TERCERA FASE: CIERRE</b>	
<p>En esta última fase dejamos cerrado el proceso que se ha realizado, cuidando que no quede nada abierto o que alguna persona del grupo se vaya con algún asunto sin resolver.</p> <p>Lo utilizamos como un momento de la sesión de evaluación y de reflexión. Cada día dedicamos cinco minutos a cumplimentar el diario emocional.</p>	<p><b>ACTIVIDADES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+Baile que deje un buen recuerdo al grupo en relación a lo trabajado.</li> <li>+Decir una palabra de como se sienten con el trabajo realizado.</li> <li>+Masaje rápido.</li> <li>+Mirada colectiva en círculo.</li> <li>+Abrazos.</li> <li>+ Exponer el trabajo para el próximo día si tiene continuidad.</li> <li>+ Cumplimentar el diario emocional... como ejemplo de actividades.</li> </ul>