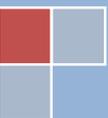


Curso  
2018-2019

**PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA  
HABILIDADES  
SOCIALES E  
INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**

**IES SIERRA BLANCA**



## 1. ÍNDICE

1.OBJETIVOS.....	3
1.1. OBJETIVOS DE LA ETAPA .....	3
1.2 OBJETIVOS DEL CURSO.....	3
2.PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS.....	4
2.1 PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS SEGÚN LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	4
2.2 CONTENIDOS MÍNIMOS .....	4
3.SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS.....	5
4.METODOLOGÍA DIDÁCTICA .....	6
5.EVALUACIÓN .....	7
5.1 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN .....	7
5.2 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA MATERIA.....	7
6.MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS .....	8
7.MEDIDAS PREVISTAS PARA ESTIMULAR EL INTERÉS, EL HÁBITO DE LECTURA Y DE LA COMPRESIÓN ORAL Y ESCRITA .....	9
8.INCORPORACIÓN DE LOS TEMAS TRANSVERSALES.....	10
9.SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.....	11

## OBJETIVOS

### 1.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Promover el desarrollo integral del alumno y alumna.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones del resto.
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones.
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.
- Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

## PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

### 2.1 CONTENIDOS

- Inteligencia emocional.
- Conocimiento de las propias emociones y las del resto.
- Autoestima.
- Automotivación.
- Empatía.
- Resolución de conflictos.
- Habilidades de vida.
- Habilidades sociales.
- Comprensión y regulación de las emociones.

#### **El marco de la competencia emocional se divide en dos partes:**

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
  - Conciencia emocional
  - Regulación emocional
  - Autonomía emocional
- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
  - Habilidades socioemocionales
  - Habilidades de vida y bienestar

#### **Primera competencia: conciencia emocional**, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:

- Lo que sentimos.
- Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.
- Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

#### **Segunda competencia: regulación emocional**, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva...
- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- Regulación de sentimientos e impulsos.

**Tercera competencia: autonomía emocional**, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

**Cuarta competencia: habilidades socioemocionales.** Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

El desarrollo de esta competencia implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes
- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar “recibir la medicina amarga”.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

**Quinta competencia: habilidades para la vida y el bienestar personal.** El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

## SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS

<b>1º TRIMESTRE</b>	<b>2º TRIMESTRE</b>	<b>3º TRIMESTRE</b>
<b>MIS RETOS Y MIS SUEÑOS CONCIENCIA EMOCIONAL</b>	<b>REGULACIÓN EMOCIONAL AUTONOMÍA EMOCIONAL</b>	<b>HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES</b>

## METODOLOGÍA DIDÁCTICA

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Las actividades que a continuación se presentan se distribuyen en el marco de las competencias emocionales.

**1- Constancia intersesional:** mediante las actividades que posteriormente se detallan, se propone poner en práctica, dos sesión de intervención semanal de una hora en 1º ESO y una hora en 2º de ESO (la sesión semanal de tutoría podría ser un espacio también adecuado porque incluye a todo el grupo-clase).

**2- Constancia espacio-temporal:** se propone realizar las actividades el mismo día de la semana, en el mismo horario y espacio físico adecuado a cada actividad.

**3- Constancia de las figuras adultas que articulan la intervención:** es conveniente que la persona responsable de las actividades sea constante. Se propone a la persona tutora como figura adulta en la intervención de cada actividad o profesorado experto en la materia.

### 4- Estructura o formato de la sesión:

Se propone una ficha técnica de cada actividad para responder a un guión conocido y consensado por todos y todas. A continuación se presenta el ejemplo de ficha técnica que se ha tenido en cuenta para la realización de las actividades:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD

OBJETIVO/S DE LA ACCIÓN

PROCEDIMIENTO/S PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

RECURSO/S INSTRUMENTAL NECESARIO PARA SU EJECUCIÓN

PLAZOS TIEMPO APROXIMADO DE DURACIÓN

ORIENTACIONES ENFOQUE PARA LA PERSONA EDUCADORA

**5- Consigna de introducción al programa:** es de vital importancia dar especial relevancia a la forma en el que se va iniciar el programa, es decir, a la primera actividad del programa. La primera sesión puede ser útil para dar una explicación de las características del programa: “En este curso, cada semana vamos a dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar diversas actividades sobre la inteligencia emocional. Mediante estas

actividades, aprenderemos a conocernos más a nosotros/as mismos/as, a valorarnos y a relacionarnos con el resto para sentirnos más felices, y también a desarrollarnos en las situaciones cotidianas de nuestras vidas”.

#### **6. Presentación de los objetivos y las construcciones:**

- Forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad.
- Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
- Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad) puede ser muy recomendable.
- Insistir en las instrucciones, por si el desarrollo de la actividad y por consiguiente el logro de los objetivos pueda ser truncado por una interpretación errónea de las mismas.

#### **7. Organización y regulación de la actividad en fase de ejecución:**

- Los grupos pueden formarse aleatoriamente, proponiéndolo directamente el profesor o profesora o dejando decidir al alumnado. Dicha elección dependerá de las características de la actividad, del profesorado, y del grupo y sus características.
- Si en la actividad se propone el rol de secretario/a, éste debe ser rotativo, con el fin de que todas las personas participantes de las actividades, de manera correlativa, lo realicen.

#### **8. Dirección de la fase de reflexión:**

En las actividades de la educación emocional y, por lo tanto, de este programa, es de especial importancia la forma en la que el profesorado responsable de la intervención de la actividad promueve y guía la reflexión sobre lo acontecido o expuesto en clase. En la fase de reflexión, el profesorado constatará si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por el alumnado del grupo-clase.

La función del profesorado es guiar el análisis de la actividad y la fase de la reflexión. Es la conductor del grupo y por ello debe identificar, enfatizar y promover las conclusiones.

Varios pueden ser los mecanismos para la fase de reflexión: preguntas, debates, brainstorming, síntesis, etc.:

- Preguntas directas sobre los objetivos de la actividad.
- Análisis de los productos generados: si el alumnado ha realizado un material específico de la actividad (dibujos, murales, diarios...) se analizará el resultado de los mismos.
- Síntesis de la acción: después de las opiniones o puntos de vista de las personas participantes del grupo, la persona adulta sintetiza las principales ideas. Para ello deberá recoger los diferentes puntos de vista y opiniones de los y las alumnas.
- Deben omitirse los juicios de valor y las opiniones personales para potenciar el pensamiento crítico del alumnado. La persona puede ofrecer información objetiva o datos sobre el tema en cuestión que pueden ser clarificadores (mediante noticias de prensa, revistas de interés...).

#### **9. Otras sugerencias:**

- Promover verbalmente la escucha activa entre las personas participantes.
- Estimular la reflexión y el razonamiento.

- Identificar incidentes negativos sin entrar en acusaciones directas.
- Potenciar la reflexión estructurando el grupo en círculo, e incluso rompiendo la barrera estructural que puede suponer el pupitre.
- Valorar verbalmente las conductas adecuadas a los objetivos, y reforzar positivamente al grupo cuando logre los objetivos.
- Organización de la actividad: primer contacto con la actividad de manera individual, después en grupos reducidos y, finalmente, con el grupo-clase: Promover la participación activa.
- El papel de la persona educadora debe ser el de mediación, al tiempo que proporciona modelos de actuación que los niños y las niñas imitan e interiorizan en sus conductas habituales.
- Es recomendable utilizar estrategias emocionales y vivenciales: cuentos, títeres y algunas dramatizaciones.
- Utilización de recursos de vida cotidiana en las actividades: prensa, fotografías, revistas...
- Desarrollo de actividades que fomenten la participación y sean colectivos, aunque en momentos puntuales exista protagonismo individual.

## EVALUACIÓN

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Los programas de educación deben ser evaluados. Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el producto final.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa y algunas otras que pueden ser útiles:

Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un “Diario de Sesiones” y en “Análisis de los productos de las actividades”. Para ello se proponen dos herramientas:

- **El diario**, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar la foto correspondiente al producto realizado.
- **El cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la actividad: grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.
- **Grado de placer**: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas, como la risa, expresiones faciales, felicidad...
- **Grado de participación**: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
- **Clima del grupo**: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.

- **Comunicación y escucha:** valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
- **Grado de obtención de los objetivos:** valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por el profesorado:

- Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.
- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Grado de placer										
Grado de participación										
Clima del grupo										
Comunicación y escucha										
Grado de obtención de los objetivos										

ELEMENTOS POSITIVOS, DIFICULTADES Y FORMAS DE MEJORA

DESCRIPCIÓN SUBJETIVA DE LA SESIÓN

## MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Los materiales utilizados son:

- Programa de Inteligencia emocional. Educación Secundaria Obligatoria. 1º Ciclo 12-14 años Gipuzkoan Emozionak
- Programa de Educación Emocional y prevención de la Violencia 1º Ciclo

	ACTIVIDAD	COMPETENCIA EMOCIONAL			
		Conocimiento de uno mismo	Autogestión	Conciencia Social	Gestión de las relaciones
1	Nuestro DNI.	X			
2	Frases incompletas.	X		X	X
3	Mi secreto escondido	X			
4	Las gafas.	X	X	X	X
5	Ponte en su lugar.	X		X	X
6	La vivienda ideal.	X		X	X
7	Conocimiento de uno mismo.	X	X		
8	Si fuera...	X			X
9	La tarjeta de visita que encontró el detective.	X		X	X
10	Frases desordenadas.	X	X		X
11	Bazar mágico.	X		X	X
12	Valosubasta.	X			X
13	Flores mejor que tomates.	X	X	X	X
14	La bola de nieve.	X	X	X	X
15	El trasplante de corazón.			X	X
16	Recetas para la felicidad.			X	X
17	Te escucho y argumento.				X
18	La barca salvavidas.	X		X	X
19	Una mirada hacia adentro.			X	
20	Ensalada de palabras.			X	X
21	Encuentra al compañero.	X		X	X
22	La feria.	X			X
23	¿Qué pasaría si...?				X
24	Elaborar normas y establecer acuerdos.			X	X
25	Qué pasa contigo.			X	X
26	Tengo un problema.			X	X
27	Cómo solventar pelezas e insultos.			X	X
28	Control, control.		X		
29	Los pelos de punta.		X		X
30	El rechazo			X	X
31	Las etiquetas.			X	
32	Misión imposible.		X	X	X
33	¿Cómo prefieres responder?		X		X
34	Cuando me enfado.		X		
35	Problemas. ¿me superan o puedo	X	X		

## INCORPORACIÓN DE LOS TEMAS TRANSVERSALES

TEMAS TRANSVERSALES	TRATAMIENTO EN EL AULA
<b>Hábitos de vida saludables</b>	Cuestionario de hábitos de vida saludables
<b>Educación para la Igualdad de género</b>	Actividades recogidas dentro del plan de acción tutorial Proyecto Mujeres en el mundo
<b>Educación para la Paz y la convivencia</b>	Actividades recogidas dentro del plan de acción tutorial
<b>Educación para la construcción del amor en positivo</b>	Actividades recogidas dentro del plan de acción tutorial
<b>Educación para la diversidad</b>	Cuestionario y charla sobre LGTBI
<b>Educación ambiental y sostenibilidad</b>	Actividades recogidas dentro del plan de acción tutorial

Estos temas se incorporarán a través de la actividades programadas por el Plan de acción tutorial y a través de los diferentes planes y proyectos como Forma Joven o Escuela espacio de paz y de Igualdad.

## SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El procedimiento para realizar el seguimiento de la programación se hará coincidir con las sesiones de evaluación en las que se considerarán entre otros los siguientes aspectos:

### **Sesión de evaluación tras la Evaluación Inicial.**

En esta sesión de evaluación, como consecuencia de la valoración realizada en la evaluación inicial, se estudiará si la planificación prevista es la adecuada en cuanto a:

- Si el alumnado posee los conocimientos previos necesarios para abordar esta concreción curricular y, en caso contrario, medidas a adoptar.
- Los contenidos a desarrollar y la secuenciación de los mismos.
- Si las estrategias metodológicas previstas son las más adecuadas para este grupo.
- La organización temporal prevista.
- Si el tipo de actividades previstas es el adecuado al grupo de alumnos.

### **Sesiones de la primera y segunda evaluación.**

En estas sesiones de evaluación se analizará el desarrollo de la Programación valorando los siguientes aspectos:

- Si el alumnado va adquiriendo los conocimientos y competencias previstas.
- Si la organización temporal de la misma está siendo la adecuada.
- Si las estrategias metodológicas desarrolladas son las más adecuadas.
- Balance general y propuestas de mejora.

### **Sesión de la tercera evaluación.**

En esta sesión se realizará una evaluación del desarrollo de la Programación haciendo mayor hincapié en los siguientes aspectos:

- Grado en el que se ha desarrollado la concreción curricular.
- Valoración de los resultados académicos, es decir, en qué grado se han conseguido los aprendizajes y competencias básicas previstos en el alumnado.

- En qué medida han funcionado las propuestas de mejora introducidas en las anteriores sesiones de evaluación.

- Análisis general: valoración de lo conseguido, análisis de las posibles causas de las dificultades encontradas, propuestas de mejora y/o revisión de algunos aspectos de la concreción curricular.

**La programación de aula** debe ser también evaluada por los alumnos. Un ejemplo de instrumento de valoración podría ser el siguiente:

Las preguntas responden a las categorías siguientes:

Aprendizaje (1), Metodología (2 y 3), Relaciones sociales (4 y 5), Atención personal (6), Individualización (7 y 8), Motivación (9), Mejoras (10), Propuesta (11), Satisfacciones (12)

Como vemos, las preguntas 10, 11 y 12 se han dejado abiertas para provocar respuestas variadas por parte de los alumnos, así recogeremos información más fiable que aportando opciones cerradas.

**Curso académico:**

**Aula (grupo):**

PREGUNTAS	MUCHO	NORMAL	POCO
¿Has aprendido con los contenidos desarrollados este año?			
¿Te ha parecido la asignatura equilibrada en teoría y práctica?			
¿Crees que la forma de trabajo en clase ha sido buena?			
¿Las relaciones con tus compañeros se han visto favorecidas con el trabajo de clase?			
¿Las relaciones con el profesor o profesora han sido buenas?			
¿Has contado con la ayuda necesaria de tu profesor o profesora?			
¿Has podido intervenir en la materia proponiendo actividades?			
¿El nivel de dificultad de tareas te pareció adecuado?			
¿Te has divertido en las clases?			
¿Qué piensas que se podría haber mejorado? ¿Qué propondrías?			
¿Qué es lo que más te ha gustado de la asignatura?			