

Guía docente de la situación de aprendizaje

Educación emocional

1.º y 2.º ESO / FP de Grado Básico





Índice

- 1. Presentación 3
- 2. Punto de partida 3
- 3. Descripción 4
- 4. Justificación 5
- 5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje. . 6
 - 5.1. Tabla resumen 8
- 6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje 9
 - 6.1. Tabla resumen 11
- 7. Interdisciplinariedad 12
- 8. Indicaciones de las actividades 12
 - Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender? 12
 - Apartado 2. Las emociones condicionan mi vida 13
 - Actividad 1 14
 - Actividad 2. Retratos. 16
 - Actividad 3 19
 - Apartado 3. Cómo reconocer las emociones en los demás 19
 - Actividad 1 20
 - Actividad 2. Elige un final 21
 - Actividad 3 22
 - Actividad 4. Reflexionamos juntos 23
 - Actividad 5 24
 - Apartado 4. Aplicando la mejor de las inteligencias 25
 - Actividad 1. Sentimos lo que vivimos 26
 - Actividad 2 28
 - Actividad 3. *iRole playing!*. 29
 - Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido? 31
 - Evalúate 31
 - Actividad. Para terminar 31
- 9. Resumen final 37



1 Presentación

- ▶ **Título:** Educación emocional
- ▶ **Etapa:** Secundaria
- ▶ **Curso:** 1.º y 2.º de ESO / FP Grado Básico
- ▶ **Temporalización:** 3 sesiones completas de 60 minutos.
- ▶ **Producto final o evidencias:** Actividades interactivas durante la unidad y la elaboración de un proyecto de vida personal señalando la dirección que el alumnado quiere que tome su vida teniendo en cuenta los valores aprendidos en la situación de aprendizaje.
- ▶ **Espacio:** Aula.
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación, los estudiantes aprenderán a diferenciar entre emociones y sentimientos, y comprenderán las habilidades clave de la inteligencia emocional: autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales. Se les mostrará cómo estas habilidades pueden influir positivamente en su vida. Mediante ejemplos y dinámicas, explorarán cómo reconocer sus emociones, manejarlas de manera constructiva y comprender las de los demás. También descubrirán cómo estas habilidades afectan a sus relaciones y cómo contribuyen al bienestar general.





3 Descripción

Se fomentarán reflexiones y análisis tanto en el ámbito individual como en el grupal. La metodología se centrará en la colaboración y la coordinación de los estudiantes, promoviendo su constante comunicación e interacción entre ellos.

A través de una combinación de discusiones grupales, actividades prácticas y ejemplos concretos, los estudiantes adquirirán una comprensión sólida de estos conceptos y habilidades emocionales, y serán capaces de aplicarlos de manera efectiva en su propio entorno y experiencias.



Objetivos

Los objetivos clave de esta situación de aprendizaje son los siguientes:

1. Diferenciar claramente entre los conceptos de emoción y sentimiento, estableciendo sus diferencias y características distintivas.
2. Comprender en profundidad el concepto de inteligencia emocional y su relevancia en la vida cotidiana, así como reconocer la importancia de las habilidades emocionales en la interacción con uno mismo y con los demás.
3. Explorar y comprender de manera práctica las ventajas y beneficios que conlleva la aplicación de la inteligencia emocional en diversas situaciones de la vida diaria, desde las interacciones sociales hasta la toma de decisiones.





4 Justificación

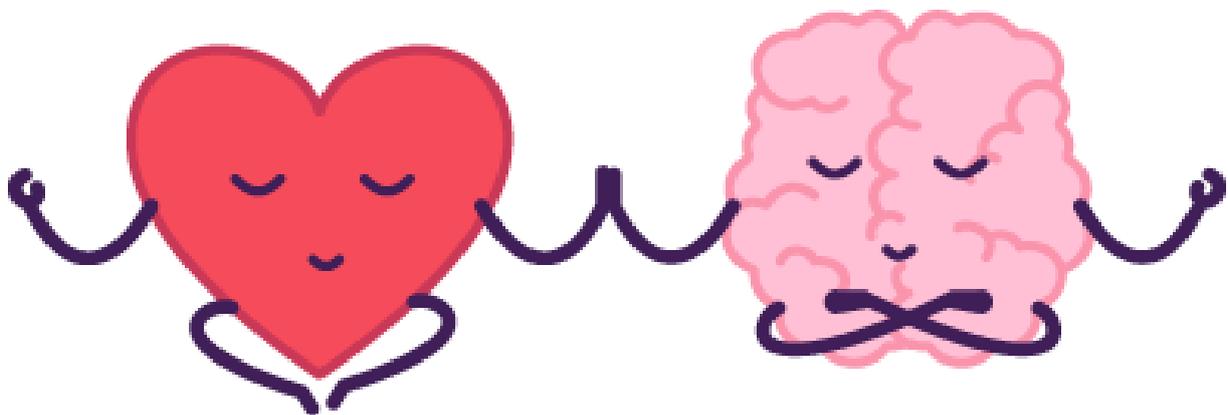
En esta situación de aprendizaje, se abordarán tres conceptos fundamentales con el propósito de brindar una comprensión sólida y aplicable.

Primero, se definirán los conceptos de emoción y sentimiento, con el objetivo de que los estudiantes puedan diferenciarlos de manera precisa y establecer claras distinciones entre ambos términos.

Luego, se explorará la importancia de la inteligencia emocional y las habilidades emocionales. En particular, se profundizará en las siguientes habilidades:

- ▶ **Autoconocimiento.** Esta habilidad consiste en reconocer y entender las propias emociones y estados de ánimo. A través de la conciencia de uno mismo, los estudiantes serán capaces de identificar sus emociones y comprender cómo sus acciones pueden influir en las personas que les rodean.
- ▶ **Autorregulación.** También conocida como autocontrol emocional, implica la capacidad de gestionar impulsos y emociones de manera asertiva. La autorregulación emocional permitirá a los estudiantes responder de manera adecuada a diferentes situaciones y eventos, manteniendo un equilibrio emocional.
- ▶ **Automotivación.** Esta habilidad implica dirigir estados emocionales hacia metas u objetivos específicos, siempre enfocados en lo positivo.
- ▶ **Empatía.** La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de reconocer y comprender las emociones y sentimientos de los demás.
- ▶ **Habilidades sociales.** Estas habilidades se refieren a un conjunto de capacidades que permiten una interacción efectiva y adecuada con el entorno y las personas que nos rodean, y son esenciales para un desarrollo personal satisfactorio.

Por último, se discutirán las ventajas de aplicar la inteligencia emocional en la vida cotidiana de los estudiantes. A través de estas exploraciones, los estudiantes adquirirán herramientas y conocimientos valiosos para comprender, gestionar y utilizar sus emociones de manera positiva en diversas situaciones.





5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	

>>>



Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.</p>	<p>Alto</p>
	<p>2.4. Tomar conciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.</p>	<p>Medio</p>
	<p>2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.</p>	<p>Alto</p>
	<p>2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.</p>	<p>Alto</p>

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecodependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.	■
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	■
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	■
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	■

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■



Completo



Parcial



No se trata



6

Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	Yellow
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	Yellow
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	Green
	4. La educación afectivo-sexual.	Grey
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	Grey
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	Grey
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	Grey
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	Grey
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	Yellow
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	Yellow

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades étnico-culturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



6.1. Tabla resumen

A								B								C							
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5
Parcial	Parcial	Completo	No se trata	Parcial	Parcial	No se trata	Parcial	No se trata															

■ Completo

■ Parcial

■ No se trata



7 Interdisciplinariedad

Esta propuesta de aprendizaje se despliega en varias áreas del conocimiento para brindar a los estudiantes de secundaria una experiencia educativa integral y enriquecedora.

- ▶ En el ámbito de **Lengua Castellana y Literatura**, el enfoque se centra en potenciar competencias específicas, tales como la comprensión de textos orales, al identificar sus ideas principales y mensajes tanto implícitos como explícitos. Asimismo, se promoverá la producción de discursos coherentes y claros que permitan expresar ideas y sentimientos de manera efectiva.
- ▶ En el campo de **Ciencias Sociales**, la vinculación se materializa a través de la participación eficaz y constructiva en el entorno social, fomentando el respeto por los valores democráticos y los derechos humanos, contribuyendo así al desarrollo de una ciudadanía informada y comprometida.
- ▶ En **Ciencias de la Naturaleza**, se establece una conexión al impulsar la conciencia sobre las emociones y sentimientos propios y ajenos, lo cual fortalece el entendimiento del cuerpo en relación con el ámbito emocional y enriquece la comprensión holística de la persona.
- ▶ Finalmente, en el ámbito de **Educación Artística**, se estimula la expresión guiada de ideas, valores, sentimientos y emociones mediante manifestaciones artísticas sencillas. Esto potencia la creatividad y las habilidades comunicativas de los estudiantes.

En conjunto, esta propuesta de aprendizaje procura una experiencia educativa integral y diversificada, brindando a los estudiantes de secundaria la oportunidad de explorar distintas áreas mientras profundizan su autoconocimiento y su comprensión del entorno que los rodea.

8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Para comenzar, el alumnado, en esta unidad de aprendizaje, aprenderá sobre qué son las emociones, los sentimientos, la inteligencia emocional y las habilidades sociales.

Todo esto, como podrás ver en el itinerario de aprendizaje, lo realizarán a lo largo de un recorrido de cuatro grandes bloques que se culminarán en un quinto de evaluación y reflexión que servirá para aportar cierto *feedback* tanto al docente, sobre el progreso y los logros de sus alumnos en relación con los objetivos planteados, como a los estudiantes, que podrán demostrar todo lo que han aprendido pudiendo ser, además, reflexivos con su propio aprendizaje.



Al final de este apartado, el alumnado podrá encontrar los consejos de organización necesarios para realizar las distintas actividades durante la unidad.



Apartado 2. Las emociones condicionan mi vida

Este primer apartado aborda cómo diversos acontecimientos en nuestra vida generan reacciones en nosotros, produciendo **emociones** y **sentimientos**. Las **emociones** son respuestas instantáneas de nuestro cuerpo tanto a nivel físico como mental frente a situaciones, personas o eventos. Por ejemplo, un insulto puede generar tristeza, mientras que un abrazo puede causar alegría.

Es crucial comprender las emociones para identificar lo que estamos experimentando. Las emociones tienen un propósito fundamental: adaptar nuestro cuerpo a las circunstancias que nos rodean. Por ejemplo, en momentos de pérdida, como la muerte de un ser querido, es normal sentir una profunda tristeza y tal vez ganas de llorar, lo que nos ayuda a afrontar la nueva realidad.



En este contexto, cuando enfrentamos un evento, persona o situación, nuestra reacción inicial se traduce en una emoción que es breve en duración. Luego, esta emoción se transforma en un sentimiento, el cual persiste a lo largo del tiempo. Es importante reconocer que tanto las emociones como los sentimientos cumplen un papel significativo en cómo nos adaptamos y respondemos a nuestro entorno.





Por medio de una infografía, el alumnado podrá ver los tres componentes fundamentales que conforman una emoción:

- ▶ **Componente neurofisiológico.** Este componente se refiere a la forma en que nuestro cuerpo reacciona ante una emoción. Puede manifestarse a través de señales físicas como sudoración, palpitations aceleradas, enrojecimiento facial, entre otros. Por ejemplo, podemos experimentar sudoración cuando estamos nerviosos, enamorados o avergonzados. Esta reacción física es una parte importante de cómo experimentamos y expresamos emociones.
- ▶ **Componente cognitivo.** El aspecto cognitivo está relacionado con la manera en que nuestra mente responde a una emoción. Después de vivir un evento o situación, nuestro cerebro procesa la información y realiza suposiciones basadas en experiencias previas. Por ejemplo, si hemos tenido un accidente conduciendo, podríamos sentir miedo al volante en el futuro. Del mismo modo, podemos sentir entusiasmo por repetir una experiencia placentera que ya hemos vivido. Este componente refleja cómo nuestras interpretaciones y pensamientos influyen en la forma en que experimentamos emociones.
- ▶ **Componente conductual.** El componente conductual se refiere a cómo nos comportamos en respuesta a una emoción. Se trata de las expresiones y acciones que mostramos cuando experimentamos una emoción. Por ejemplo, cuando estamos tristes, es probable que nuestras expresiones faciales reflejen esa emoción. Nuestras conductas y gestos comunican a los demás cómo nos sentimos, y esto juega un papel crucial en la interacción social y en la forma en que nos relacionamos con los demás.



Actividad 1

En esta actividad se presentará un ejercicio interactivo en el que los alumnos tendrán que establecer si las afirmaciones son verdaderas o falsas.

Serán conceptos trabajados a lo largo de la unidad.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



El siguiente panel teórico aborda el concepto de emociones, destacando la distinción entre emociones positivas y negativas, así como la existencia de un grupo menos conocido llamado “emociones ambiguas”. Se describen algunas de estas emociones y cómo afectan a nuestras respuestas y comportamientos:

- ▶ **Sorpresa.** Se menciona que es una emoción breve que provoca sobresalto. Enfatiza que la sorpresa puede tener distintas interpretaciones según la situación.
- ▶ **Miedo.** Se explica que el miedo genera ansiedad e inseguridad, y que nuestra respuesta es buscar protección ante ello.
- ▶ **Asco.** Se comenta que esta emoción nos lleva a rechazar aquello que nos causa asco y a alejarnos de ello.
- ▶ **Ira.** Se describe que la ira despierta rabia y furia, y suele buscar dañar o destruir.
- ▶ **Alegría.** Se señala que la alegría nos brinda diversión y gratificación, impulsándonos a querer que la situación se repita.
- ▶ **Tristeza.** Se explica que la tristeza nos provoca pena, aburrimiento y pesimismo, llevándonos a buscar alternativas diferentes.

Además, se introduce la idea de las emociones ambiguas, como la **sorpresa**, la **esperanza** y la **compasión**, que pueden tener diferentes enfoques y ser interpretadas de diversas maneras por diferentes personas.

Se utiliza el ejemplo de la sorpresa para ilustrar cómo una misma emoción puede ser percibida de manera positiva o negativa, dependiendo del contexto en que se presente. En general, se resalta la complejidad y la variedad de las emociones, mostrando que no todas son estrictamente positivas o negativas, sino que pueden ser influenciadas por factores individuales y situacionales.

Seguidamente, el alumnado verá un panel **¿Sabías que...?** que les habla sobre cómo los colores tienen un impacto en nuestras emociones y sentimientos. Cada color está relacionado con diferentes asociaciones emocionales y psicológicas. Por ejemplo, el blanco se asocia con la pureza y la calma, mientras que el rojo puede evocar amor, pero también peligro. El verde está ligado a la esperanza y la naturaleza, y el azul representa el cielo y el agua. Este fenómeno se llama psicología del color y puede influir en cómo percibimos nuestro entorno.





El panel también menciona que el significado de los colores puede variar según la cultura. Por ejemplo, en Sudáfrica, el verde se asocia con la muerte, lo que demuestra que las interpretaciones de los colores pueden ser diferentes en diferentes partes del mundo.

Para obtener más información sobre este tema, se proporcionan enlaces que explican la psicología del color y los significados de los colores en diferentes culturas. Estos enlaces ofrecen una perspectiva más profunda sobre cómo los colores pueden afectar a nuestras emociones y cómo estas interpretaciones pueden variar en diferentes contextos culturales.

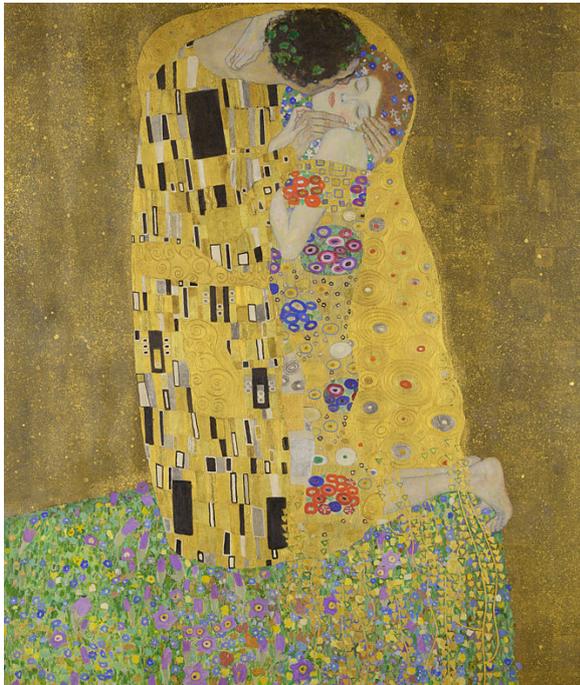
- ▶ [Psicología del color](#). Si el enlace no funciona puedes consultarlo [aquí](#).
- ▶ [Colores psicológicos](#). Si el enlace no funciona puedes consultarlo [aquí](#).
- ▶ [Significado de los colores en las diferentes culturas](#). Si el enlace no funciona puedes consultarlo [aquí](#).



Actividad 2. Retratos

Esta actividad invita a explorar cómo el arte puede expresar emociones y cómo podemos interpretarlas a través de obras de arte específicas. Se nos presentan dos retratos:

***El beso*, de Gustav Klimt y *El grito*, de Edvard Munch.**



Fuente: [Wikipedia](#)

Imagen de dominio público



Fuente: [Wikipedia](#)

Imagen de dominio público



Primero, el alumnado, en su cuaderno, completará una tabla:

	¿Qué emoción te suscita?	¿Por qué?	¿Qué colores predominan y qué significado tienen?
El beso. Gustav Klimt			
El grito. Edvard Munch			

La **tabla** nos ayudará a **analizar y reflexionar** sobre las **emociones** que sentimos al observar cada obra, qué elementos en la obra nos llevan a sentir esas emociones y cómo los colores utilizados pueden influir en nuestras interpretaciones.

Luego, en grupos de cuatro compañeros, los alumnos compartirán sus conclusiones. Esta discusión en grupo nos permite ver si sus interpretaciones y emociones al observar las obras de arte coinciden o difieren.

La actividad invita a explorar cómo el arte puede evocar emociones y cómo nuestras percepciones pueden variar según nuestras experiencias y puntos de vista. También les brinda la oportunidad de compartir y debatir sus interpretaciones con los compañeros, enriqueciendo así su comprensión de las emociones expresadas a través del arte.

Para alumnado con NEAE, puedes considerar lo siguiente:

- ▶ **Proporcionar descripciones detalladas** de las obras de arte, incluyendo las emociones y elementos visuales clave. Esto permitirá que los estudiantes que no pueden ver las imágenes comprendan mejor la actividad.
- ▶ Crear **representaciones táctiles** de las obras de arte utilizando diferentes texturas y materiales. Los estudiantes podrán explorar las representaciones táctiles y formarse una idea de los elementos emocionales y visuales de las obras.
- ▶ Utiliza **ayudas visuales adicionales**, como ilustraciones simplificadas o gráficos en relieve, para ayudar a los estudiantes a comprender las emociones y los elementos de las obras de arte.

Si el arte visual no es accesible, permite que los estudiantes elijan una canción, un poema o una historia que evoque emociones similares a las de las obras de arte. Luego, pueden explorar cómo esos elementos evocan sentimientos y discutirlo con sus compañeros.



En lugar de obras de arte visuales, utiliza composiciones musicales para explorar emociones. Los estudiantes pueden escuchar diferentes piezas y compartir cómo se sienten al escucharlas, identificando los instrumentos y tonos que evocan ciertas emociones.

En lugar de grupos de cuatro, puedes crear **grupos más pequeños** o incluso permitir que los estudiantes trabajen individualmente según sus necesidades y preferencias.



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: individual-pequeños grupos

El siguiente apartado explora la **diferencia** entre **emociones y sentimientos**, así como la importancia de reconocer, expresar y gestionar adecuadamente nuestras emociones y sentimientos.

Los **sentimientos** son lo que ocurre después de una emoción. Mientras que las **emociones** son respuestas inmediatas a situaciones, los sentimientos perduran más en el tiempo. Por ejemplo, el amor es un sentimiento que persiste, mientras que la alegría es una emoción efímera.

Existen **dos tipos de sentimientos**:

- ▶ **Positivos:** incluyen emociones como el amor, el cariño, la confianza, la satisfacción y la amistad.
- ▶ **Negativos:** abarcan sentimientos como la indiferencia, el resentimiento, el odio, el rencor y los celos.



La **capacidad de diferenciar entre emoción y sentimiento es crucial**. Aprender a identificar y comprender cómo nos sentimos en diversas situaciones nos permite ejercer autocontrol y administrar nuestras emociones. Además, es vital ser capaces de expresar nuestros sentimientos de manera adecuada, en lugar de reprimirlos.



Por ejemplo, si experimentamos rabia hacia alguien, se sugiere esperar hasta calmarnos antes de abordar la situación. A través de la reflexión y la comunicación efectiva, podemos resolver conflictos y liberarnos de sentimientos negativos que podrían afectar a nuestra salud mental y física si se reprimen.

Se le recuerda al alumnado la importancia de ser conscientes de sus emociones y sentimientos, de distinguir entre ellos y de aprender a manejarlos adecuadamente para lograr un bienestar emocional y mental.

A continuación, el alumnado visualizará el siguiente [vídeo](#), el cual es una canción de la artista Rosana. Su visualización será relevante para la realización de la siguiente actividad.



Actividad 3

Una vez visualizada y escuchada la canción, el alumnado responderá a un pequeño test interactivo para reforzar su comprensión.

Apartado 3. Cómo reconocer las emociones en los demás

En este apartado, se aborda la idea de la inteligencia emocional, propuesta por el psicólogo [Daniel Goleman](#). Según Goleman, la **inteligencia emocional** se refiere a la capacidad de reconocer, aceptar y controlar nuestras emociones para dirigir nuestro comportamiento hacia nuestros objetivos y compartir nuestras experiencias emocionales con los demás.





La analogía de la **mente emocional y la mente racional** se utiliza para explicar cómo estas dos partes de nuestra mente interactúan. La mente emocional nos permite entender nuestras propias emociones y las de los demás, lo que es esencial para nuestras relaciones interpersonales. La mente racional, por otro lado, nos ayuda a pensar lógicamente y tomar decisiones inteligentes. Goleman destaca que equilibrar estas dos partes es clave para tomar decisiones informadas y vivir de manera más satisfactoria.

En este contexto, las **habilidades emocionales** son esenciales para entender y manejar nuestras emociones y las de los demás.

Estas habilidades incluyen:

- ▶ **Autoconciencia.** Ser consciente de nuestras propias emociones y reconocer nuestras fortalezas y debilidades.
- ▶ **Motivación.** Tener una actitud positiva y optimista hacia lo que hacemos, mostrando iniciativa y paciencia para esperar los resultados.
- ▶ **Empatía.** Capacidad para ponernos en el lugar de los demás, entender sus sentimientos, escuchar atentamente y gestionar las relaciones de manera efectiva.
- ▶ **Autocontrol.** Habilidad para pensar antes de actuar y tomar decisiones, evitando reacciones impulsivas.
- ▶ **Habilidades sociales.** Implican una comunicación efectiva y la capacidad de manejar situaciones interpersonales con la ayuda de la autoconciencia, la empatía y el autocontrol.

Se introduce la inteligencia emocional como una herramienta poderosa para comprender las emociones, tomar decisiones acertadas y construir relaciones significativas con los demás. Al aprender a equilibrar nuestras mentes emocional y racional, podemos aprovechar nuestras emociones de manera positiva y constructiva.



Actividad 1

A partir del estudio de la teoría anterior, el alumnado tendrá que resolver un test interactivo.

El propósito de esta actividad es evaluar la comprensión del concepto de inteligencia emocional según la explicación dada por Goleman, así como identificar la diferencia entre la mente emocional y la mente racional. También se busca verificar la comprensión de lo que significa ser hábil emocionalmente y cómo se relaciona con la capacidad de entender y manejar emociones, tanto propias como de otras personas.

Para alumnado con NEAE, este podrá disponer de un mayor tiempo para la realización de la actividad; también, de ser necesario, podría realizarla con la ayuda de una pareja cooperativa, para facilitar su comprensión y asimilación de conceptos.



Actividad 2. Elige un final

En esta actividad, los estudiantes se agrupan en grupos de cuatro para leer y analizar casos presentados. Cada caso describe una situación en la que los protagonistas deben tomar decisiones y enfrentar dilemas. Los estudiantes deben reflexionar en grupo sobre las decisiones tomadas por los protagonistas y discutir varios aspectos relacionados con cada caso.



Las preguntas guía para la discusión son las siguientes:

► **¿Qué haríais vosotros en esa situación?**

Los estudiantes deben imaginar cómo se comportarían en la misma situación que los protagonistas y compartir sus propias decisiones hipotéticas.

► **¿Qué es lo más adecuado?**

Aquí se les pide a los estudiantes que reflexionen sobre cuál sería la decisión más apropiada éticamente o considerando las responsabilidades y valores.

► **¿Es fácil hacer lo correcto?**

Se les pide a los estudiantes que discutan si tomar la decisión correcta es fácil o difícil, considerando las posibles presiones, emociones y consecuencias.

► **¿Qué consecuencias tendrá escoger un final u otro?**

Los estudiantes deben analizar las posibles consecuencias de cada opción y cómo podrían afectar a los personajes y su relación con los demás.

► **¿Qué otros posibles finales podemos sugerir?**

Aquí se anima a los estudiantes a ser creativos y pensar en alternativas para el desarrollo de la historia, considerando diferentes decisiones que podrían haber tomado los protagonistas.

Esta actividad fomenta la reflexión ética, el análisis de las decisiones y la empatía, al ponerse en el lugar de los personajes. También promueve la comunicación en grupo, el pensamiento crítico y la capacidad de considerar las consecuencias de las acciones.



Al alumnado con NEAE se le brindará un formato visual con viñetas o imágenes que representen las situaciones descritas en los casos. Además, se puede asignar un líder en cada grupo que facilite la participación de todos y asegure que cada estudiante tenga la oportunidad de compartir sus ideas. Las preguntas guía para la discusión se presentarán de manera visual y con un lenguaje claro. Se pueden proporcionar ejemplos concretos para ayudar a los estudiantes a comprender mejor las preguntas y expresar sus pensamientos. Se pueden utilizar los recursos existentes en EducaSaac y en AraSaac, donde encontrarás pictogramas para cada caso planteado en la actividad.

- ▶ [EducaSaac](#).
- ▶ [AraSaac](#).



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos

A continuación, antes de realizar las siguientes actividades, el alumnado visualizará el siguiente [vídeo](#), **Mr. Indifferent**.



Actividad 3

En esta actividad interactiva, los estudiantes deben responder a una serie de preguntas con opciones múltiples para evaluar su comprensión de las emociones y los cambios en la actitud del protagonista a lo largo del vídeo.

Para alumnado con NEAE, se podrá conceder mayor tiempo para dar respuesta a las preguntas, y, de ser necesario, parar el vídeo en los momentos clave durante la realización de la actividad a medida que van pasando las preguntas.





Actividad 4. Reflexionamos juntos

En esta actividad, se invita al alumnado a participar en un debate en clase en relación con el vídeo **Mr. Indifferent**. Se plantean tres preguntas para fomentar la reflexión y la discusión:

▶ **¿Creéis que el protagonista del vídeo era consciente de su actitud inicial de indiferencia? ¿Por qué?**

Los estudiantes deben analizar si el protagonista era consciente de su actitud de indiferencia al comienzo del vídeo y proporcionar razones para respaldar su opinión. Esto impulsa la reflexión sobre la autoconciencia emocional y cómo las personas pueden o no ser conscientes de sus propias actitudes y emociones.

▶ **¿Qué habilidades emocionales aplica el protagonista a lo largo del vídeo?**

Los estudiantes deben identificar y discutir las habilidades emocionales que el protagonista emplea a medida que avanza el vídeo. Pueden mencionar ejemplos específicos de cómo cambia su actitud y cómo demuestra empatía, autocontrol u otras habilidades emocionales a lo largo de la historia.

▶ **¿Habéis experimentado alguna situación que haya provocado un cambio positivo de comportamiento hacia los demás y hacia vosotros mismos?**

Esta pregunta busca que los estudiantes compartan experiencias personales en las que hayan experimentado un cambio positivo en su comportamiento y actitud hacia los demás y hacia sí mismos. Esto promueve la reflexión sobre el impacto de la inteligencia emocional en su propia vida y les permite relacionar las ideas del vídeo con sus propias experiencias.

Se busca estimular el pensamiento crítico y la discusión en torno a las emociones, las actitudes y las habilidades emocionales a través del análisis del vídeo y la comparación con situaciones personales.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: gran grupo

Después de la realización de la actividad anterior, el alumnado podrá **escuchar o leer** mediante un panel DUA la historia de Álex y Marina para, posteriormente, realizar una actividad en relación con ella.





La **finalidad de esta historia** es transmitir un mensaje sobre la importancia de la **amistad, la empatía, la autoconfianza y la superación personal**. A través de las experiencias de los personajes de Álex y Marina en el campamento de verano, la historia busca ilustrar cómo las diferencias en las personalidades y habilidades individuales pueden complementarse y fortalecerse mutuamente. La historia muestra cómo Marina, con su empatía y determinación, apoya a Álex en sus momentos de duda y miedo, alentándolo a superar sus propios límites. A su vez, Álex aprende a enfrentar sus ansiedades y miedos con el apoyo de Marina.

La historia subraya cómo **las relaciones genuinas y solidarias pueden influir positivamente en el crecimiento personal y la superación de obstáculos**. Además, enfatiza la **importancia de creer en uno mismo y tener la valentía para enfrentar los desafíos**, así como el valor de ayudar a otros a hacer lo mismo. En resumen, la finalidad de la historia es inspirar a los lectores a valorar las amistades sinceras, a confiar en sus propias capacidades y a abrazar las oportunidades de crecimiento personal que surgen a través de las relaciones y las experiencias compartidas.



Actividad 5

Por medio de esta actividad interactiva, se invita a los estudiantes a responder preguntas relacionadas con el audio que acaban de escuchar. Las preguntas están diseñadas para evaluar su comprensión del contenido del audio y su capacidad para identificar aspectos clave de la historia emocional que se presenta.





Apartado 4. Aplicando la mejor de las inteligencias

Este apartado teórico ofrece **consejos y estrategias para gestionar las emociones y los problemas que pueden surgir en la vida cotidiana**. Comienza comparando las emociones con las olas del mar, sugiriendo que pueden variar en intensidad y dificultad de manejo, pero que es normal enfrentarse a ellas en distintas situaciones.



Luego, presenta una serie de claves y consejos para ayudar a lidiar con estas emociones y problemas de manera efectiva:

- ▶ **Quiérete más a ti mismo.** Se anima a practicar la autoaceptación y a ser amable con uno mismo en lugar de ser autocrítico.
- ▶ **Practica la relajación.** Se sugiere aprender técnicas de relajación, como la respiración calmada, para manejar situaciones estresantes o nerviosas.
- ▶ **Detén los pensamientos negativos.** Se propone reconocer los pensamientos negativos y reemplazarlos con mensajes más positivos y constructivos.
- ▶ **Lánzate mensajes positivos.** Se alienta a fomentar una actitud positiva hacia uno mismo mediante mensajes de autoafirmación y empoderamiento.
- ▶ **Respira profundamente y cuenta hasta 10 antes de actuar.** Se aconseja tomar un momento para calmarse antes de reaccionar impulsivamente ante una situación emocional.
- ▶ **Piensa en el origen de los problemas y busca una solución.** Se invita a analizar la raíz de los problemas y a encontrar formas prácticas de abordarlos.
- ▶ **Descansa.** Se reconoce que el agotamiento puede contribuir a la generación de conflictos y se sugiere descansar para mejorar la capacidad de manejar las situaciones.
- ▶ **Sé sincero contigo mismo.** Se recomienda ser honesto sobre tus sentimientos y emociones en lugar de reprimirlas.
- ▶ **Aprende a escucharte.** Se enfatiza la importancia de prestar atención a tus propias necesidades y emociones, y desarrollar la habilidad de autoescucha.

En conjunto, se proporciona orientación sobre cómo enfrentar de manera saludable y constructiva las emociones y problemas que puedan surgir en la vida diaria. Ofrece consejos prácticos para mejorar la autoestima, manejar el estrés y las reacciones impulsivas, así como abordar los desafíos de manera más efectiva a través de la autoafirmación y la reflexión.



Actividad 1

En esta actividad, el alumnado va a explorar cómo reaccionamos emocionalmente ante diferentes situaciones y cómo podemos gestionar esas emociones de manera efectiva.

Para empezar, tendrá que completar una tabla en su cuaderno con cuatro situaciones diferentes que se le presentan. En cada situación, deberá identificar la emoción que siente y describir la reacción que tiene ante esa situación.

Situaciones	Emoción	Reacción
Situación 1: Un grupo de personas del colegio ha extendido una mentira sobre un compañero por las redes sociales.		
Situación 2: Tu mejor amiga ha sacado la mejor nota de la clase.		
Situación 3: He estudiado mucho para el examen de lengua, pero no he obtenido los resultados deseados.		
Situación 4: Les dije una mentira a mis padres para que me dejaran salir con mis amigas el fin de semana.		

Por ejemplo, en la situación 1, donde un grupo de personas ha extendido una mentira sobre un compañero en redes sociales, tendrá que pensar en qué emoción experimenta ante eso (puede ser enojo, tristeza, indignación, etc.) y luego describir cómo reaccionaría (tal vez se sienta frustrado, quiera enfrentarse a quienes difundieron la mentira, etc.).

Una vez completada la tabla en su cuaderno, se reunirán en grupos de tres compañeros para discutir lo que han escrito.

Vamos a hablar sobre algunas preguntas relacionadas con las emociones y la forma en que las manejamos:

- ▶ ¿Es normal tener emociones negativas? ¿Es inadecuado sentir las? Queremos explorar si es normal experimentar emociones negativas en ciertas situaciones y si está bien sentir esas emociones.
- ▶ ¿Sabemos gestionar nuestras emociones de forma adecuada? Vamos a discutir si creemos que tenemos las herramientas para manejar nuestras emociones de manera efectiva o si a veces nos resulta difícil controlarlas.
- ▶ ¿Las emociones se pueden reconducir para hacernos sentir mejor? ¿Cómo? Queremos explorar si es posible cambiar la forma en que nos sentimos ante una situación y cómo podríamos hacerlo.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual-pequeño grupo



Seguidamente, se visualizará el siguiente [vídeo](#) para hacerles ver que los problemas nos arrinconan y se hacen más grandes dentro de nosotros de lo que en realidad son.

El panel siguiente trata sobre los **diferentes estilos de comunicación** que las personas pueden utilizar al interactuar con los demás.



A continuación, se detallan los tres estilos principales de comunicación: **agresivo, pasivo y asertivo.**

► **Estilo agresivo**

Su objetivo principal es lograr sus propias metas y satisfacer sus expectativas. No consideran los sentimientos de los demás y a menudo son críticos, humillantes y rechazantes hacia los demás. Intentan demostrar superioridad y no toleran opiniones contrarias. Utilizan un tono de voz elevado, incluso gritos, insultos y mensajes en segunda persona (“tú”). Adoptan una postura y expresión soberbias y desafiantes.

Este estilo de comunicación puede alejar a los demás, causar sentimientos de rechazo y soledad, y dañar la autoestima de quienes lo utilizan. Además, muestra falta de autocontrol en las interacciones.





► Estilo pasivo

Las personas con este estilo intentan pasar desapercibidas y tienen dificultad para expresar sus propios sentimientos y deseos. Muestran inseguridad y timidez en su apariencia y comportamiento. Se comunican con rodeos, disculpándose con frecuencia y expresándose de manera indirecta. Utilizan un tono de voz bajo y temeroso, y evitan el contacto visual. No defienden sus derechos y pueden permitir que otros abusen de ellos, lo que puede llevar a que sus deseos y sentimientos sean ignorados por otros.



Puede resultar en que estas personas sean pasadas por alto o abusadas por los demás debido a su incapacidad para defender sus propios intereses y expresar sus pensamientos y sentimientos.

► Estilo asertivo

Actúan de manera auténtica y natural, sin pretender ser alguien que no son. Se comunican de manera directa y segura, expresando sus pensamientos y sentimientos sin rodeos. Utilizan un tono de voz firme y seguro, y miran a los ojos cuando hablan. Muestran una postura relajada y movimientos naturales. Escuchan atentamente a los demás, hacen preguntas y proponen alternativas.



Este estilo es considerado el más saludable y equilibrado, ya que permite a las personas expresar sus opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa, al tiempo que mantienen una actitud abierta hacia los demás.

Actividad 2

Mediante esta actividad interactiva, el alumnado tendrá que indicar, para cada situación que se le muestra en formato texto, el estilo de comunicación que se utiliza en cada una de ellas.

Para alumnado con NEAE, será adecuada la realización de la actividad con la ayuda de una pareja cooperativa; también sería de gran ayuda realizar unas breves dramatizaciones para cada uno de los casos, de esta forma potenciaríamos su comprensión.



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: individual



El panel siguiente muestra la importancia de aprender a establecer límites y decir “**NO**” de manera asertiva cuando sea necesario. Aunque es valioso ayudar a los demás, también es esencial reconocer cuándo los demás están aprovechándose de nosotros o cruzando los límites.

El [vídeo](#) ilustra cómo una persona puede enfrentar situaciones donde necesita expresar su negativa de manera respetuosa y firme.

El objetivo es aprender a comunicar lo que sentimos y pensamos de manera adecuada, sin sentirnos culpables o incómodos por establecer límites. Al decir “NO” de manera asertiva, nos empoderamos para cuidar de nuestro propio bienestar y asegurarnos de que nuestras necesidades también sean consideradas.



Actividad 3. ¡Role playing!

La actividad consiste en que los estudiantes trabajen en parejas para representar tres formas diferentes de reaccionar a las situaciones planteadas, utilizando estilos de comunicación distintos: **agresivo, pasivo y asertivo**.





Caso 1. Adriana en la biblioteca

En esta situación, Adriana está tratando de estudiar en la biblioteca, pero Gonzalo, a su lado, está siendo muy ruidoso y distraído con su móvil.

Cada pareja de estudiantes deberá representar la escena de la siguiente manera:

- ▶ **Estilo agresivo.** Un estudiante actuará como Adriana y se quejará de manera agresiva a Gonzalo, diciendo cosas como: “¡No puedes dejar de molestar, estás arruinando mi estudio!”.
- ▶ **Estilo pasivo.** El otro estudiante actuará como Adriana, pero, en este caso, se mostrará tímido y no dirá nada; simplemente tratará de soportar la situación incómoda.
- ▶ **Estilo asertivo.** Uno de los estudiantes interpretará a Adriana y se acercará a Gonzalo con calma, pero con firmeza. Le explicará que necesita concentrarse y le pedirá amablemente que baje el volumen y deje de utilizar su móvil con tanto ruido.



Caso 2. Alberto en el café

En esta situación, Alberto ha recibido un café con la taza manchada y un terrón de azúcar mojado.

Cada pareja de estudiantes representará la escena de la siguiente manera:

- ▶ **Estilo agresivo.** Uno de los estudiantes actuará como Alberto y se quejará de manera agresiva a la camarera, exclamando cosas como: “¡Esto es inaceptable! ¡No puedo creer que me sirvan un café así!”.
- ▶ **Estilo pasivo.** El otro estudiante interpretará a Alberto, pero, en este caso, simplemente se quedará en silencio y no hará nada al respecto, aceptando el mal servicio sin decir nada.
- ▶ **Estilo asertivo.** Uno de los estudiantes representará a Alberto y, de manera respetuosa pero firme, llamará a la camarera y le mostrará la mancha en la taza y el terrón de azúcar mojado. Pedirá que le cambien el café y le explicará cómo se siente al respecto.



La finalidad de esta actividad es que los estudiantes practiquen y comprendan las diferencias en cómo reaccionar ante situaciones incómodas o problemáticas utilizando diferentes estilos de comunicación. También les permite reflexionar sobre la importancia de ser asertivos para expresar sus necesidades y deseos de manera respetuosa y efectiva.



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: parejas



Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

Evalúate

Pequeña prueba en forma de test que trabaja los conceptos desarrollados en esta situación de aprendizaje. Consta de preguntas de verdadero o falso y de opción múltiple con una única respuesta correcta.

 **Temporalización: 15 minutos**

Actividad. Para terminar

Esta actividad es el producto final y consiste en diseñar un proyecto de vida personal, definiendo la dirección que deseamos para nuestra vida a medida que crecemos y nos desarrollamos como individuos. Para lograrlo, se nos pide considerar nuestros valores, habilidades y virtudes actuales, así como aquellos que deseamos adquirir, y cómo conseguirlo.





Para llevar a cabo esta actividad, se debe completar una ficha que incluye dos secciones: **“Vida actual”** y **“Vida futura”**. En la sección **“Vida actual”**, se pide proporcionar un resumen de cómo somos en este momento, identificar nuestras fortalezas actuales (valores y virtudes), reconocer debilidades que deseamos cambiar, mencionar nuestros gustos y pasatiempos actuales, identificar necesidades que nos gustaría tener, describir los estudios que nos gustaría realizar en el ámbito académico y establecer nuestras aspiraciones, es decir, lo que deseamos lograr en la vida en términos de familia, trabajo y hogar.



Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

En la sección **“Vida futura”**, se nos insta a visualizarnos a los 30 años y considerar cómo nos gustaría ser. Debemos identificar las fortalezas que hemos desarrollado y valoramos en nuestra vida futura, mencionar los gustos y pasatiempos que aún disfrutamos, describir la profesión a la que nos dedicamos y establecer las aspiraciones que hemos logrado en términos de familia, trabajo y hogar.

Esta actividad los anima a reflexionar profundamente sobre todos los aspectos de nuestra vida actual y futura, teniendo en cuenta tanto las áreas en las que sobresalimos como aquellas en las que deseamos mejorar. Al hacerlo, podremos conformar nuestra personalidad de manera positiva, cultivar una buena autoestima y trabajar hacia una vida más plena y satisfactoria.



Para alumnado con NEAE, podemos adaptar la actividad de la siguiente forma:

Diseña tu proyecto de vida personal – Adaptación para NEAE

Esta actividad tiene como objetivo ayudarte a visualizar y planificar el tipo de vida que deseas llevar a medida que te desarrollas. Se basa en tus intereses, habilidades y metas. Trabajaremos juntos para completar la ficha que se presenta a continuación:

► Vida actual:

- Fortalezas y virtudes. Identifica cosas que se te dan bien y lo que te hace especial. Puede ser relacionarte con los demás, ser amable, dibujar, etc.
- Debilidades que quisieras cambiar. Piensa en las cosas que te gustaría mejorar, como, por ejemplo, la timidez o ser más organizado.
- Cosas que disfrutas. Menciona las actividades que te hacen feliz, como ver películas, hacer deportes o leer.
- Necesidades. ¿Hay algo que sientas que te falta en tu vida? Puede ser una amistad cercana o la oportunidad de aprender algo nuevo.
- Estudios. ¿Qué te gustaría aprender en la escuela? Esto podría ser matemáticas, ciencias o arte.
- Aspiraciones. ¿Qué te gustaría lograr en el futuro? Podría ser tener una familia, un buen trabajo, o vivir en un lugar que te guste.

► Vida futura: visualiza cómo te gustaría ser cuando seas adulto. ¿Cómo te ves a los 30 años?

- Fortalezas y virtudes. ¿Qué aspectos positivos te gustaría tener en el futuro? ¿Cómo te gustaría que los demás te vieran?
- Cosas que disfrutas. ¿Qué actividades te gustaría seguir haciendo en el futuro? ¿Te ves haciendo deportes, pintando o aprendiendo nuevas cosas?
- Profesión. Imagina a qué te gustaría dedicarte cuando seas adulto. Puede ser un trabajo que te haga sentir feliz y satisfecho.
- Aspiraciones logradas. ¿Qué metas te gustaría haber alcanzado? ¿Dónde te ves viviendo, cómo te ves rodeado de amigos y familia?



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: individual



Rúbrica de evaluación - Proyecto de vida personal

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Vida Actual				
Compleitud de la ficha	El estudiante completa todos los aspectos de la ficha de manera detallada y reflexiva.	El estudiante completa la mayoría de los aspectos de la ficha con detalles adecuados.	El estudiante completa algunos aspectos de la ficha, pero con falta de detalles.	El estudiante no completa adecuadamente la ficha.
Análisis reflexivo	El estudiante demuestra un profundo análisis de su vida actual, identificando claramente sus fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, así como su comprensión de las emociones.	El estudiante muestra un análisis sólido de su vida actual, identificando sus fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, así como su comprensión de las emociones.	El estudiante hace un análisis básico de su vida actual, identificando algunas fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, y menciona algunas emociones.	El estudiante tiene un análisis superficial de su vida actual, con poca identificación de fortalezas, debilidades, gustos y necesidades, y poca mención de emociones.
Conciencia emocional	El estudiante muestra una comprensión profunda de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, demostrando habilidades de autoconciencia emocional.	El estudiante demuestra una comprensión sólida de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, mostrando habilidades de autoconciencia emocional.	El estudiante muestra una comprensión básica de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, con algunas habilidades de autoconciencia emocional.	El estudiante tiene una comprensión limitada de sus emociones actuales y cómo afectan a su vida, con poca autoconciencia emocional.

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





>>>

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Vida Futura				
Coherencia con la vida actual	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro están en línea con su vida actual y muestran un desarrollo personal coherente, considerando las emociones.	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro tienen cierta coherencia con su vida actual, considerando las emociones.	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro tienen conexiones limitadas con su vida actual y mencionan algunas emociones.	Las fortalezas y gustos del estudiante en el futuro son inconsistentes o carecen de relación con su vida actual y apenas mencionan emociones.
Gestión emocional	El estudiante muestra una comprensión profunda de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará a su bienestar general.	El estudiante demuestra una comprensión sólida de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará a su bienestar general.	El estudiante muestra una comprensión básica de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará a su bienestar general.	El estudiante tiene una comprensión limitada de cómo manejar sus emociones en su vida futura y cómo esto afectará su bienestar general.
Reflexión sobre el crecimiento	El estudiante muestra una profunda reflexión sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y cómo las emociones desempeñan un papel en este proceso.	El estudiante muestra una reflexión sólida sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y cómo las emociones desempeñan un papel en este proceso.	El estudiante hace una reflexión básica sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y menciona algunas emociones.	El estudiante tiene una reflexión superficial sobre su desarrollo personal, cómo planea ser una mejor persona en el futuro y apenas menciona emociones.
Presentación y organización	La ficha está organizada, presenta una redacción clara y está libre de errores gramaticales y ortográficos significativos.	La ficha está mayormente organizada, con una redacción comprensible y pocos errores gramaticales y ortográficos.	La ficha tiene cierta organización, con una redacción limitada y algunos errores gramaticales y ortográficos.	La ficha está desorganizada, con redacción confusa y numerosos errores gramaticales y ortográficos.

>>>



>>>

Criterios	Excelente (4 puntos)	Bueno (3 puntos)	Aceptable (2 puntos)	Insuficiente (1 punto)
Participación y esfuerzo	El estudiante demuestra un alto nivel de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.	El estudiante muestra un nivel adecuado de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.	El estudiante muestra un nivel limitado de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.	El estudiante muestra una falta de participación, dedicación y esfuerzo en la realización del proyecto, considerando la importancia de las emociones.



9

Resumen final

TÍTULO: Educación emocional

CURSO: 1.º y 2.º de ESO/FP Grado básico

1 Competencias

- ▶ Competencia en comunicación lingüística. CCL
- ▶ Competencia personal, social y de aprender a aprender. CAA
- ▶ Competencia ciudadana. CSC

Pregunta guía

¿Tienes un proyecto de vida? Vamos a aprender.

Metodología

- ▶ Aprendizaje interactivo
- ▶ En equipo
- ▶ Colaborativa

Objetivos

- ▶ Discernir entre los conceptos de emoción y sentimiento.
- ▶ Comprender el concepto de inteligencia emocional y la importancia de las habilidades emocionales.
- ▶ Aprender qué ventajas tiene aplicar la inteligencia emocional en las diferentes situaciones de nuestra vida.

Desafío final

Elaboración de un proyecto de vida.

Agrupamientos

- ▶ Trabajo individual (TIND)
- ▶ Trabajo en parejas (TPAR)
- ▶ Pequeños grupos (PGRU)
- ▶ Gran grupo (GGRU)

Evaluación

- ▶ Evaluación continua a través de las diferentes tareas.
- ▶ Rúbricas de evaluación.

Tareas

- ▶ Respuesta a preguntas.
- ▶ Análisis de vídeos.
- ▶ Reflexión.
- ▶ Representación teatral.
- ▶ Dibujo.

Temporalización

3 sesiones de 60 minutos.



Recursos para el profesorado:

- ▶ En este [enlace](#) encontrarás un manual que edita Santillana, *EducaEMOción. La escuela del corazón*, que busca ser un apoyo a cómo introducir la educación emocional en el aula.
- ▶ En este [enlace](#) encontrarás el blog de Begoña Ibarrola, una gran divulgadora y docente en la educación emocional.
- ▶ En este [enlace](#) encontrarás pautas que ofrecer a las familias sobre la prevención en los desajustes emocionales en el período de la adolescencia.
- ▶ En este [enlace](#) encontrarás los programas educativos en educación emocional que se están llevando a cabo en la Comunidad de Madrid.