



Bloque A
Habilidades sociales y emocionales

Guía docente de la situación de aprendizaje
Educación emocional

3.º y 4.º ESO / Bachillerato/FP





Índice

- 1. Presentación.....4
- 2. Punto de partida.....4
- 3. Descripción..... 5
- 4. Justificación..... 6
- 5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje..... 7
 - 5.1.Tabla resumen..... 9
- 6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje..... 10
 - 6.1.Tabla resumen..... 12
- 7. Interdisciplinariedad..... 13
- 8. Indicaciones de las actividades..... 13

- Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender? 13
- Apartado 2. Qué es una emoción y su expresión 14
 - ACTIVIDAD: cuaderno de bitácora..... 15
- Apartado 3. Tipos de emociones. Emociones básicas 16
 - ACTIVIDAD: El folio giratorio de las emociones 16
 - ACTIVIDAD. Verdadero/falso 17
- Apartado 4. Las emociones complejas 18
 - ACTIVIDAD: El puzzle de las emociones 18
 - ACTIVIDAD. Verdadero/falso..... 21
 - Adaptación para alumnado con NEAE 21
- Apartado 5. Cómo funcionan las emociones..... 22
 - ACTIVIDAD. Análisis de experiencias personales 22
 - Adaptación para alumnado con NEAE 24



- Apartado 6. Gestión emocional: la inteligencia emocional 24
 - ACTIVIDAD. Vídeo de Daniel Goleman 25
 - ACTIVIDAD. Juego Emotio..... 26
 - ACTIVIDAD. Juego Ikonicus 26

- Apartado 7. El triángulo del bienestar..... 26
 - ACTIVIDAD. vídeo de Escuela de Salud..... 27

- Apartado 8. El termómetro de las emociones 27

- Apartado 9. Para terminar, ¿qué he aprendido? 29
 - ACTIVIDAD. Evalúate. Infografía o mapa conceptual de la unidad 29
 - ACTIVIDAD PARA ALUMNADO NEAE. Cuentos sobre emociones 30
 - ACTIVIDAD PARA TERMINAR. Cuaderno de bitácora..... 31
 - Adaptación para alumnado con NEAE..... 33

- BIBLIOGRAFÍA 37

- 9. Resumen final..... 38



1 Presentación

- ▶ **Título:** Educación emocional
- ▶ **Etapa:** Secundaria
- ▶ **Curso:** 3.º y 4.º de ESO / Bachillerato/ FP
- ▶ **Temporalización:** 4 sesiones completas de 60 minutos.
- ▶ **Producto final o evidencias:** Actividades interactivas durante la unidad y la elaboración de un "cuaderno de bitácora" a modo de 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)



Netex

2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación de aprendizaje partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento y en la reflexión del alumnado sobre su conocimiento próximo.

Partiendo de la realidad del alumnado trabajaremos para que sean conscientes de la importancia de la educación emocional y su aplicación en la vida cotidiana.



Netex



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.



Netex



4 Justificación

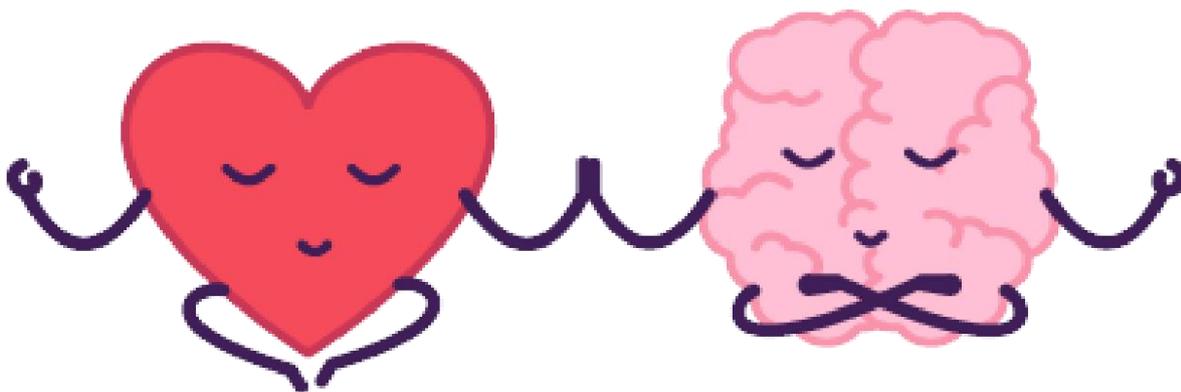
En esta situación de aprendizaje, se abordarán tres conceptos fundamentales con el propósito de brindar una comprensión sólida y aplicable.

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.



Netex



5

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

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>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.</p>	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.	Alto
	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.	Alto
	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.	Medio
<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>	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.	Medio
	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.	Medio

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





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.	Grado gris
	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.	Grado amarillo
	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.	Grado gris
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.	Grado amarillo

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	Completo	Parcial	Parcial	Parcial	Parcial	No se trata	Parcial	Parcial	No se trata	Parcial	No se trata	Parcial



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.	Alto
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	Alto
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	Medio
	4. La educación afectivo-sexual.	Bajo
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	Bajo
	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.	Bajo
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	Bajo
	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.	Bajo
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.	Alto
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	Alto

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 étnoculturales 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 ecoddependencia 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
		■						■	■						■								

■ Completo

■ Parcial

■ No se trata

7 Interdisciplinariedad

Esta propuesta de aprendizaje se despliega en varias áreas del conocimiento para brindar a los estudiantes 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?

Los estudiantes aprenderán el significado de emoción, los tipos de emociones, sus formas de expresión y su funcionamiento. 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.

Lo realizarán a lo largo de un recorrido por bloques de contenido, que se culminarán en un último de recopilación 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.



Netex

Apartado 2. Qué es una emoción y su expresión

En este apartado se presenta una definición de emoción, teniendo en cuenta su influencia en los aspectos psicológicos, fisiológicos y conductuales de la persona. Igualmente, se reflexiona sobre la relación de la emoción con distintos aspectos de la persona y aspectos generales a tener en cuenta.



Actividad

EL CUADERNO DE BITÁCORA

Se inicia la actividad transversal del cuaderno de bitácora, a modo de reflexión individual de cada uno de los contenidos presentados en la unidad y la aplicabilidad en la cotidianidad. Será el trabajo final de la unidad como recopilatorio de los nuevos aprendizajes, reflexiones y objetivos a cumplir a corto, medio o largo plazo.



https://www.freepik.es/foto-gratis/concepto-verana-libro-abierto_2067408.htm#query=cuaderno%20de%20bit%C3%A1cora%20navegaci&position=7&from_view=search&track=ais&uuid=001fdd5f-5c96-4cab-90f1-190ccd9b7545>Freepik



Temporalización: se irá elaborando a lo largo de la unidad.



Agrupamiento: trabajo individual

Apartado 3. Tipos de emociones. Emociones básicas.

En el apartado 3 se presentan los distintos tipos de emociones, a través de las seis emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, desagrado y enfado. Antes de entrar en detalle en cada una de ellas, se propone una reflexión personal sobre ellas y debate posterior a través de la actividad del folio giratorio de las emociones:



Actividad

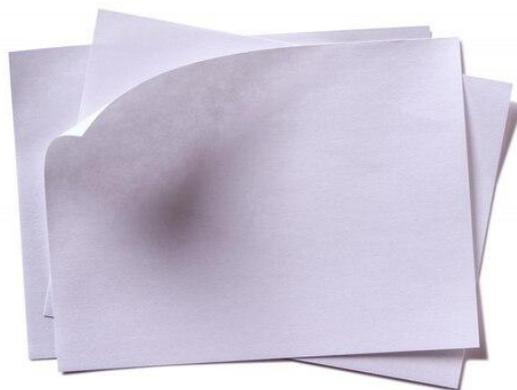
EL FOLIO GIRATORIO DE LAS EMOCIONES

A través de esta actividad, se pretende que todos reflexionen sobre las seis emociones y compartan con el resto de compañeros, permitiendo posteriormente un debate de lo realizado.

Se divide la clase en 6 grupos sentados preferentemente en círculo. En un folio aparece como título una de las seis emociones y las preguntas que aparecen más abajo. Cada uno de los grupos parte con una emoción, responden en el folio las preguntas y cuando acaban, van rotando el folio al siguiente grupo. Cuando le llega a un grupo uno de los folios, van respondiendo y completando las respuestas de cada emoción. Leen las respuestas del resto de grupos, corrigen o matizan si no están de acuerdo con algo y añaden lo que consideren para complementar. Cuando ya todos han aportado en cada una de las emociones, se hace lectura general y debate de lo realizado.

Las preguntas que pueden ayudar para la reflexión y posterior debate son:

- ¿Qué entiendes por cada una de esas seis emociones? ¿Cómo las definirías?
- ¿Las asocias con alguna situación, persona o estado?



https://www.freepik.es/foto-gratis/variopila-desordenada-nota-adhesiva-blanca-post_3742279.htm#page=2&query=folio%20giratorio&position=41&from_view=search&track=ais&uuid=c35bf6e4-642c-4c5d-847c-eeeb9e1f3be0>Imagen de kstudio en Freepik



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos y gran grupo.

A continuación se detallan las características de cada una de ellas, así como los procesos cognitivos que facilitan, las sensaciones que provocan o las acciones o situaciones que permiten en la vida cotidiana.



Actividad

Se presentará un ejercicio interactivo en el que los alumnos tendrán que establecer si las afirmaciones son verdaderas o falsas para repasar y afianzar el contenido visto en este apartado.



Temporalización: 5 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Netex

Apartado 4. Las emociones complejas

En el apartado 4 se presentan las emociones complejas, que se desarrollan a partir de las emociones básicas: aceptación, frustración, vergüenza, culpa y amor. Se realiza un repaso de cada una de ellas con los aspectos más importantes que les caracteriza, los sentimientos que pueden provocar y las variables que lo conforman.



Actividad

“El puzzle de las emociones”

En esta actividad se cuelga papel continuo o cartulinas con cada emoción en la pared. Las frases que aparecen a continuación escritas en tiras de papel, se colocan en un frasco donde cada alumno o grupo de alumnos va cogiendo. Deben colocarlo en cada emoción. De esta manera, se hace un “collage” donde estén descritas cada de las emociones completas. Existe la posibilidad de completar con dibujos, viñetas, recortables de fotos o situaciones de revistas o periódicos.

Se pretende afianzar los contenidos vistos hasta ahora, así como el trabajo en equipo, a través de una actividad donde pueden desarrollar la creatividad y un trabajo más plástico.

Las anotaciones o frases de cada emoción que se facilitan al alumnado, para que la coloquen en cada emoción son:

- Para conseguir un adecuado bienestar emocional es necesario aceptar las propias emociones, pensamientos y conductas. Esto permitirá fortalecer la autoestima.
- La no aceptación de uno mismo lleva a pensamientos negativos como “no soy capaz” o “no sirvo para nada”, lo que provoca un malestar y daña la dignidad y el autoconcepto de la persona.
- Es importante aceptar la diversidad como una forma de aceptación plena de uno mismo y del otro, en el proceso de construcción personal.
- Puede provocar como mecanismos de defensa:
 - Ansiedad. Provoca miedo y huida.
 - Racionalización. Es una forma de justificar la propia conducta.
 - Proyección. Cuando se culpa a otro.
 - Agresión, ya sea de forma verbal o física.
 - Huida y retirada.

- Incomodidad producida por el temor a hacer el ridículo ante alguien o a que alguien lo haga.
- Se produce por una evaluación negativa de uno mismo, con el deseo de hacerse invisible y huir.
- Es un reflejo de "los debería" no cumplidos.
- Cuesta mucho afrontar algo que se ha hecho mal.
- Sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia otra persona.
- Compromiso en la relación de compañerismo sin que haya intimidad ni pasión.



https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-forma-corazon-hecha-piezas-rompecabezas_69856856.htm#query=puzzle&position=39&from_view=search&track=sph&uid=1ae36b92-c749-4f01-831a-b7cf9711a252>Freepik

Solucionario:

ACEPTACIÓN

Para conseguir un adecuado bienestar emocional es necesario aceptar las propias emociones, pensamientos y conductas. Esto permitirá fortalecer la autoestima.

La no aceptación de uno mismo lleva a pensamientos negativos como "no soy capaz" o "no sirvo para nada", lo que provoca un malestar y daña la dignidad y el autoconcepto de la persona.

Es importante aceptar la diversidad como una forma de aceptación plena de uno mismo y del otro, en el proceso de construcción personal.

FRUSTRACIÓN

Puede provocar como mecanismos de defensa:

- Ansiedad. Provoca miedo y huida.
- Racionalización. Es una forma de justificar la propia conducta.
- Proyección. Cuando se culpa a otro.
- Agresión, ya sea de forma verbal o física.
- Huida y retirada.

VERGÜENZA

Incomodidad producida por el temor a hacer el ridículo ante alguien o a que alguien lo haga.

Se produce por una evaluación negativa de uno mismo, con el deseo de hacerse invisible y huir.

CULPA

Es un reflejo de "los debería" no cumplidos.

Cuesta mucho afrontar algo que se ha hecho mal.

AMOR

- Sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia otra persona.
- Compromiso en la relación de compañerismo sin que haya intimidad ni pasión.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Actividad

A partir de los contenidos anteriores, el alumnado tendrá que resolver un test interactivo:

1. Las emociones complejas surgen de manera independiente de las emociones básicas. Falso.
2. Lo más saludable es poder aceptar las propias emociones, pensamientos y conductas y así poder fortalecer la autoestima. Verdadero.
3. La vergüenza puede desencadenarse intensamente por un juicio negativo o proveniente del exterior. Verdadero.
4. El amor es una emoción compleja que se encuadra únicamente en las relaciones de pareja. Falso.
5. La frustración puede estar causada por una autoexigencia demasiado crítica consigo mismo. Verdadero.



Netex

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



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: trabajo individual

Apartado 5. Cómo funcionan las emociones.

En el apartado 5 se expone la función y expresión de las emociones. Los seres humanos nos definimos por la expresión de nuestros pensamientos, deseos y sentimientos. Para expresarse hay que sentirse libres, sin seguir mandatos impuestos por otros, por ello se hace una reflexión sobre lo que sucede cuando no expresamos nuestros sentimientos, así como el funcionamiento de las emociones a nivel interno y cómo se refleja en el comportamiento.



Actividad. Análisis de experiencias personales

Esta actividad invita a explorar cómo cada persona vive las situaciones y cada emoción de manera diferente, cómo para cada persona, una misma situación, conlleva una percepción, expresión y reacción emocional diferente. Estas experiencias y puntos de vista pueden variar también según la situación de cada persona en cada momento y circunstancia. También les brinda la oportunidad de compartir y debatir sus interpretaciones con los compañeros, enriqueciendo así su comprensión de las emociones y situaciones vividas. Ayuda al alumnado a identificar sus emociones y a reconocerlas en otros compañeros y adultos.

Primero, el alumnado completará individualmente una tabla en su cuaderno de bitácora, para una reflexión grupal posterior.



https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-concepto-personas-curiosidad_30576696.htm#query=pensando&position=0&from_view=search&track=sph&uuid=4d304efb-d2ba-4c7d-a9b0-6a1cc33b4ab4>Imagen de storyset en Freepik

Se forman grupos de unos 5/6 compañeros, deben pensar en una situación reciente donde hayan vivido con otros de los compañeros del grupo. Rellenan un cuadro de manera individual. Para ello, tienen de antemano que acordar la situación sobre la que van a trabajar. Rellenan cada apartado con los aspectos que han ido viendo en la unidad, aplicados a esa situación.

Posteriormente, se compartirá en grupo las reflexiones recogidas en el cuadro, de manera que puedan comprobar cómo en una misma situación, la percepción de la misma y las distintas reacciones pueden ser diferentes.

<p>Situación personal: <i>descripción de la situación</i></p> <p>----- ----- ----- ----- ----- -----</p>	<p>Estímulo ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de la situación?</p>	
<p>Percepción de la situación ¿Qué pensaste y sentiste en ese momento?</p>		
<p>Significado que se la da a esa emoción ¿Qué significa para ti la emoción que sentiste?</p>		
<p>Expresión emocional ¿Cómo expresaste esa emoción?</p>		

<p>Reacción corporal ¿Qué reacción tuvo tu cuerpo?</p>	
<p>Otras observaciones</p>	

Para alumnado con NEAE

Facilitar la cumplimentación en parejas, de manera que el compañero pueda ayudar a reflexionar sobre cada apartado o bien con la ayuda del docente a través de las preguntas abiertas de cada apartado.



Temporalización 30 minutos



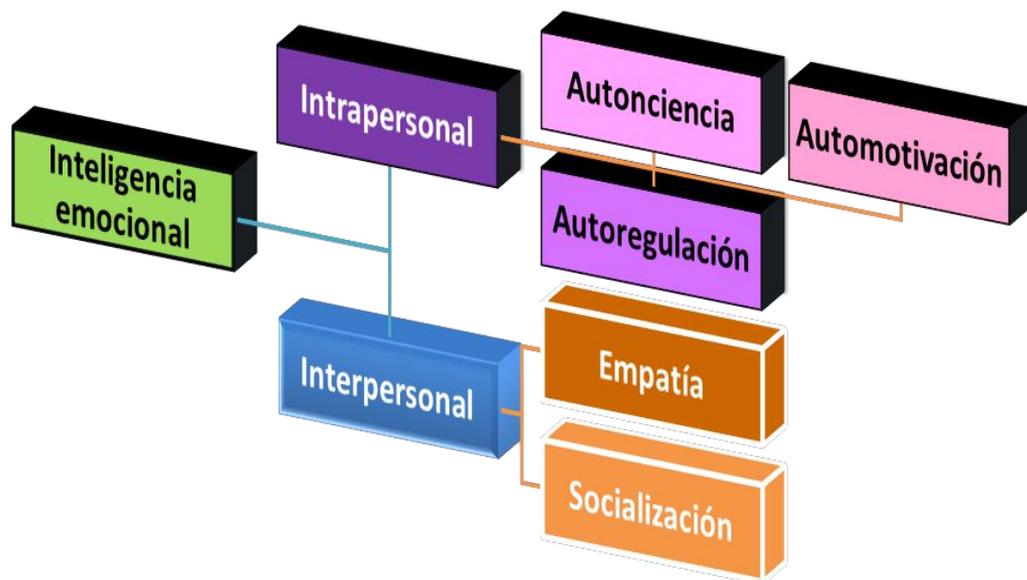
Agrupamiento: pequeños grupos y gran grupo

Apartado 6. Gestión emocional: La inteligencia emocional

En el apartado 6 se presenta la definición de inteligencia emocional como la capacidad para conocer y entender qué sentimos y qué sienten los otros, para poder así gestionar (modificar), y dominar (controlar), las emociones. Hay teorías y modelos explicativos que añaden al concepto factores como la autoestima, las relaciones sociales y las competencias cognitivas necesarias para transitar las emociones.

Se presentan distintas teorías y un breve recorrido histórico de la evolución de las mismas en relación a la inteligencia emocional. Estas teorías modernas de la inteligencia tienen como denominador común un concepto amplio de inteligencia que incorpora aspectos no sólo académicos y cognitivos, sino también creativos, sociales y dinámicos. Estos aspectos permiten, gracias a un mayor conocimiento de uno mismo y de los demás, que las personas con estas habilidades sean aquellas capaces de gobernar y dirigir sus vidas de forma autónoma, pero también de forma cooperativa con los demás, resolviendo los diferentes retos y dificultades que se les presenten de una forma constructiva y positiva.

Posteriormente se presenta un gráfico con los distintos aspectos de la inteligencia emocional, detallando las habilidades de cada uno de ellos.



@Adaptado del Programa "saluda tu vida" PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN CENTROS EDUCATIVOS. Comunidad de Madrid.



Actividad

Se propone el visionado de un vídeo de Daniel Goleman, de *BBVA Aprendemos juntos. El País. Youtube. Extracto editado por Alice Monsisvais*. En pequeños grupos se comparten las ideas principales del vídeo y se debaten posteriormente con el gran grupo, fomentando un debate sobre las mismas.

De esta manera, se pretende profundizar sobre los contenidos de este apartado de la unidad a través de las palabras del propio Daniel Goleman y debatir sobre ellas, tomando un papel activo en la construcción de aprendizajes.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos y gran grupo.



Actividad

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

En esta actividad se permite jugar al juego de mesa **Emotio**, de Marta de Miguel, que permitirá poner en práctica aspectos relacionados con la inteligencia emocional. Pueden jugar por equipos durante 15/20 minutos.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Actividad

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

Igualmente, en este otro **juego de mesa, Ikonicus**, de Manu Palau, pueden desarrollar la empatía y ponerse en el lugar del resto de participantes para adivinar qué sentirían ellos en cada situación.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos

Apartado 7. El triángulo del bienestar

A través del triángulo del bienestar, se explicarán los ejes fundamentales que se interrelacionan: emociones, pensamiento y activación fisiológica o respuesta corporal. Estos afectos son los que nos hacen disfrutar o no de un estado de bienestar. Tomando conciencia de ellos, podremos evitar los pensamientos negativos. Los pensamientos son el filtro de interpretación subjetiva tanto positiva o negativa que nosotros hacemos sobre lo que vemos, escuchamos, oímos etc. Se pretende que tomen conciencia del cuerpo, las emociones y los pensamientos para poder elaborarlos y así disfrutar de bienestar mental, social y físico.

Con un vídeo de la Escuela de Salud, se encontrarán recomendaciones para cuidar de su bienestar mental y emocional.



Actividad

El alumnado visualizará el vídeo, de Escuela de Salud de la Comunidad de Madrid, acerca del "triángulo del bienestar". Anotarán en el cuaderno de bitácora aquellas ideas que destacan del vídeo y la aplicación en su día a día.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



Netex

Apartado 8. El termómetro de las emociones

Teniendo en cuenta que las emociones nos envían información de lo que ocurre en nuestra vida, es importante escucharlas y ver qué nos transmiten; además de la importancia de conocer las respuestas del cuerpo a determinadas situaciones para saber lo que siento y lo que necesito. Se presenta una herramienta que puede ayudar a detectarlas y manejarlas.

Con una infografía de la Escuela de Salud, se presenta esta herramienta y unas preguntas que ayudan a identificar y expresar nuestras emociones. Estas reflexiones pueden formar parte del cuaderno de bitácora.



Preguntas



1. ¿Cómo me siento hoy?
2. ¿Dónde lo siento?
3. ¿Cómo lo expreso?
4. ¿Cuál es mi forma de expresarlo?
5. ¿Te has sentido así todo el día?
6. ¿En qué parte del cuerpo tienes esa sensación?

Responde aquí a las preguntas



Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad.

- Viktor Frankl

Ahora te toca a ti

Elige la emoción que quieres trabajar. Personaliza tu termómetro.

Analiza cada una de las emociones que has seleccionado respondiendo a las preguntas cuando estés tranquilo. Posteriormente, repite este proceso ante la presencia real de alguna de las emociones que estás trabajando.

- Muy enfadado
- Enfadado
- Nervioso
- Inquieto
- Normal
- Tranquilo
- Triste
- Muy triste



@<https://escueladesalud.comunidad.madrid/course/view.php?id=159>

Escuela de salud de la Comunidad de Madrid.

Apartado 9. Para terminar, ¿qué he aprendido?



ACTIVIDAD. Evalúate.

Se propone la realización de una infografía o mapa conceptual de manera que recoja los principales apartados de la unidad y los contenidos más destacables de la misma. A modo de ejemplo, se presentan los contenidos de la web de la Escuela madrileña de salud, que permite repasar contenidos y dar ideas de cómo presentar la información.

Se puede utilizar cualquier soporte, bien físico o tecnológico, si bien es importante destacar las ideas principales de la unidad y poder dar coherencia a los nuevos contenidos aprendidos, no tanto al producto final a nivel estético.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: trabajo individual o pequeños grupos



Actividad

ACTIVIDAD PARA ALUMNADO NEAE

Para el alumnado NEAE, se propone una actividad a través de cuentos relacionados con los contenidos vistos en la unidad (emociones, inteligencia emocional...). Se pueden conseguir en la biblioteca del centro o en una biblioteca pública. Enseñando el libro o contándolo al resto de compañeros, se pretende que se explique qué contenidos de la unidad han visto reflejados en él. Se pretende una participación activa y contar con recursos nuevos para trabajar estos contenidos.

Algunos de los títulos son:

- Cuentos para sentir. Begoña Ibarrola. Ed. SM.
- De mayor quiero ser feliz. Anna Morató García. Ed. Beascoa.
- ¿Qué hago con mis emociones? Anna Morató García. Ed. Beascoa.
- Emocionario. Ed. Palabras Aladas. Ed. Palabras aladas.
- Orejas de mariposa. Luisa Aguilar. Ed. Kalandraka.
- Por cuatro esquinitas de nada. Jerome Ruillier . Ed. Juventud.
- Emociómetro del inspector Drilo. Susanna Isern. Ed. Nubeocho.
- Cuentos para educar la inteligencia emocional. Clara Peñalver y Sara Sánchez. Ed. Beascoa.



Actividad

ACTIVIDAD. PARA TERMINAR. CUADERNO DE BITÁCORA

Esta actividad es el producto final y consiste en diseñar un cuaderno de bitácora, donde se recogerán las reflexiones personales realizadas a lo largo de la unidad y 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.



https://www.freepik.es/foto-gratis/concepto-verana-libro-abierto_2067408.htm#query=cuaderno%20de%20bit%C3%A1cora%20navegaci&position=7&from_view=search&track=ais&uuid=001fdd5f-5c96-4cab-90f1-190ccd9b7545>Freepik

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 son en este momento, identificar las fortalezas actuales (valores y virtudes), reconocer debilidades que desean cambiar, mencionar los gustos y pasatiempos actuales, identificar necesidades que les gustaría tener, describir los estudios que les 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.



Netex

En la sección **“Vida futura”**, se nos insta a visualizarnos a los 30 años y considerar cómo les gustaría ser. Deben identificar las fortalezas que han desarrollado y valoran en su vida futura, mencionar los gustos y pasatiempos que disfrutan y establecer las aspiraciones que han 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.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: trabajo individual



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?



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.



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.



BIBLIOGRAFÍA

Se presentan **cuentos y libros para trabajar las emociones**. Aunque alguno de ellos estén recomendados para niños más pequeños, las pautas y reflexiones que incluyen son totalmente extrapolables a edades más avanzadas.

Tan, S. (2001). *El árbol rojo*. Bárbara Flore editora.

Ferrándiz, E. (2010) . *El abrigo de Pupa*. Thule ediciones SL.

Liao, J. (2010). *Escondarse en un rincón del mundo*. Bárbara Flore editora.

Manzano, E. y Gutiérrez, M. (2010). *Recetas de lluvia y azúcar*. Thule ediciones SL.

Núñez, C. y Valcárcel, R. (2017). *Amar*. Palabras aladas.

Rivera, P. y Quiroga, C. (2018). *Big Star Journal*. Ed.Eleftheria.

Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Paidós.

Llenas, A. (2016). *Laberinto del alma*. Paidós.

Hueber, D. (2011). *Qué puedo hacer cuando... estallo por cualquier cosa*. TEA (Aunque está recomendado para niños entre 6 a 12 años, las pautas y reflexiones que incluyen son totalmente extrapolables a edades más avanzadas).



9

Resumen final

TÍTULO: Educación emocional

CURSO: 3.º y 4.º de ESO / Bachillerato/ FP

Competencias

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

Pregunta guía Metodología

¿Tienes un proyecto de vida?
 ¿Has elaborado alguna vez un cuaderno de bitácora aplicado a tu mismo?
 Vamos a aprender.

- ▶ 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 Agrupamientos

Elaboración de un cuaderno de bitácora y cuaderno de vida

- ▶ 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 Temporalización

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

4 sesiones de 60 minutos.