

PROGRAMACIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL 2019/2020

Será competencia del departamento de Orientación en colaboración con el Equipo directivo elaborar la programación de la asignatura de Inteligencia Emocional.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
I PROFESORADO QUE IMPARTE LA MATERIA.....	2
II MODELO MIXTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	2
III. CONTENIDOS.....	2
IV. OBJETIVOS.....	3
V. TEMPORALIZACIÓN.....	3
VI METODOLOGÍA.....	4
VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.....	5
VIII. TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES EN LA ASIGNATURA Y LA EDUCACIÓN EN VALORES.....	7
IX MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	7
X MATERIALES Y RECURSOS.....	7
XI ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	9

INTRODUCCIÓN

Actualmente desde todos los ámbitos nos llega información sobre la relevancia de las emociones y la necesidad de contar con instrumentos para controlarlas; ya que el éxito que se alcance en la vida vendrá determinado en gran medida por este factor.

El informe que **Jacques Delors** elaboró para la Unión Europea mencionaba el **aprender a convivir y aprender a ser** como **pilares** sobre los que se tiene que sustentar la **educación del Siglo XXI**.

Howard Gardner en su teoría de las **inteligencias múltiples** entiende la **competencia cognitiva** como un conjunto de habilidades, talentos y capacidades mentales de las que destacamos la **inteligencia intrapersonal e interpersonal**. a partir de las cuales **Daniel Goleman** crea el concepto de **inteligencia emocional**.

Basándonos en estos fundamentos hemos incluido la **Competencia Emocional** y la **asignatura de Inteligencia emocional** como **parte del Currículum** haciendo uso de la **autonomía pedagógica** que el Artículo 8 del Decreto 231/2007 de 31 de julio otorga a los centros docentes.

La asignatura de **Inteligencia emocional** se imparte en **1º ESO, 2º ESO y 3º ESO** como **asignatura de libre disposición** y en el horario lectivo dispone de **una**

hora semanal. Para dar visibilidad a esta asignatura el centro entregará un boletín de notas específicos de I.E. en cada evaluación.

I. PROFESORADO QUE IMPARTE LA MATERIA

D^a Patricia Pérez Rodríguez
D^a M^a Soledad Sánchez Espejo
D^o Fernando Trujillo Navas
D^a Ana Belén Serrano Montes
D^o Leónides Gómez García

II MODELO MIXTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para la elaboración de la programación de I.E hemos optado por utilizar las aportaciones del modelo de competencias emocionales de Rafael Bizquerra y las del modelo de habilidades de Salovey y Mayer desarrollado a través del programa de **Inteligencia emocional plena de Olivia Recondo, Natalia Ramos y Héctor Enríquez.**

Los pilares sobre los que se sustenta el desarrollo de la inteligencia emocional son la conciencia emocional y la regulación emocional. Sólo a través de los cambios en las estructuras cerebrales que conlleva la práctica **del mindfulness y la meditación** podemos conseguir desarrollar los pilares de la I.E. A partir de la conciencia emocional y la regulación emocional se puede desarrollar la autonomía personal, la competencia social y las habilidades de vida para el bienestar

III. CONTENIDOS

1. Marco conceptual de las emociones.

- 1.1. Concepto de emoción.
- 1.2. Los fenómenos afectivos.
- 1.3. El cerebro emocional.
- 1.4. Las emociones y la salud.
- 1.5. Emoción y motivación.
- 1.6. La inteligencia emocional.

2. Clases de emociones.

- 2.1. Clasificación de las emociones.
- 2.2. Emociones saludables y tóxicas.
- 2.3. Las emociones básicas.

3. Mindfulness

- 3.1. La atención plena.
- 3.2. El modelo de la mente y la rueda de la conciencia
- 3.3. Beneficios para la salud.

4 Conciencia emocional.

- 4.1 Conocer las propias emociones.
- 4.2. Autoobservación y reconocimiento de las emociones.
- 4.3. Reconocer las diferencias entre pensamiento, acciones y emociones.
- 4.4. Comprensión de las causas y consecuencias de las emociones.
- 4.5. Evaluación de la intensidad de las emociones.
- 4.6. El lenguaje de las emociones.

- 4.7. La expresión no verbal de las emociones.
- 4.8. Evolución de las emociones.

5. Reconocer las emociones de los demás.

- 5.1. Observación del comportamiento verbal y no verbal de los demás.
- 5.2. La empatía.
- 5.3. La comprensión empática.
- 5.4. La empatía como predisposición a comportamientos pro-sociales.

6. Regulación de las propias emociones.

- 6.1. Aprender a manejar las emociones para prevenir los efectos nocivos de las emociones tóxicas.
- 6.2. Desarrollar las emociones saludables.
- 6.3. Tolerancia a la frustración.
- 6.4. Autocontrol de la impulsividad.
- 6.5. Manejo de la ira y del comportamiento agresivo.
- 6.6. Retrasar gratificaciones.

7. Autoestima.

- 7.1. La autoestima como dimensión emocional y el autoconcepto como dimensión cognitiva.
- 7.2. Autoaceptación.
- 7.3. Desarrollo de expectativas realistas sobre sí mismo.

8. Relaciones interpersonales y habilidades socio-emocionales.

- 8.1. Emoción y sociabilidad.
- 8.2. Leer e interpretar claves sociales.
- 8.3. Dificultades sociales en la adolescencia.
- 8.4. Clima social y trabajo en grupo.
- 8.5. Habilidades socio-emocionales.
- 8.6. Resolución de conflictos y emoción.
- 8.7. El perdón
- 8.7. La compasión.

9. Habilidades de vida.

- 9.1. Habilidades de organización y desarrollo.
- 9.2. Habilidades en la vida familiar, social y familiar.
- 9.3. Habilidades de tiempo libre.
- 9.4. Emociones y consumo de drogas.
- 9.5. Bienestar subjetivo y calidad de vida.
- 9.6. La competencia emocional como habilidad de vida.
- 9.7. Emociones y bienestar subjetivo.
- 9.8. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- 9.9. El fluir como experiencia óptima.

IV. OBJETIVOS

- 1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- 2. Identificar las emociones ajenas.
- 3. Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- 4. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones tóxicas.
- 5. Desarrollar la habilidad de generar emociones saludables.
- 6. Desarrollar una mayor competencia emocional en las relaciones sociales.
- 7. Adquirir la habilidad de la comprensión empática en las relaciones

- interpersonales.
8. Desarrollar la habilidad de automotivación.
 9. Adoptar una actitud positiva ante la vida.
 10. Aprender a fluir.
 11. Aprender a meditar.
 11. Desarrollar la conciencia plena del aquí y el ahora.
 12. Desarrollar la capacidad de controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
 13. Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
 14. Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
 15. Desarrollar la tolerancia a la frustración.
 16. Motivar por el éxito.

V. TEMPORALIZACIÓN

1º ESO – 2º ESO

- A) Primer trimestre
 - Bloque I. Conciencia emocional
 - Bloque II. Control emocional.
- B) Segundo trimestre
 - Bloque III. Autoestima
- C) Tercer trimestre
 - Bloque IV. Habilidades socio-emocionales.
 - Bloque V. Habilidades de vida.

3º ESO

- A) Primer trimestre
 - Bloque I. Conciencia emocional
- B) Segundo trimestre
 - Bloque II. Control emocional.
 - Bloque III. Autoestima.
- C) Tercer trimestre
 - Bloque IV. Habilidades socio-emocionales.
 - Bloque V. Habilidades de la vida.

VI METODOLOGÍA

Dentro del marco de las líneas de actuación pedagógica del centro y para conseguir desarrollar las competencias clave, la metodología de trabajo, se basará en la contextualización de las enseñanzas dotándolas de un carácter flexible, activo y participativo, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado en el marco del aprendizaje significativo dentro de Unidades Didácticas Integradas. Se utilizará distintas estrategias entre las que se encuentra la instrucción directa para pasar posteriormente al descubrimiento guiado y al aprendizaje entre iguales.

Se realizará, al menos, una tarea integrada al año en colaboración con distintos departamentos en la medida que las condiciones materiales, humanas y de temporalización lo permitan.

La realización de actividades de mindfulness y meditación contribuirán a un incremento del bienestar físico y psicológico de las personas. Se mejora la

capacidad de regular las emociones y las pautas cognitivas, combatiendo las disfunciones emocionales. Su práctica continuada favorece el desarrollo tanto de la inteligencia intrapersonal como interpersonal.

El entrenamiento individual es la base de la que debemos partir para poder alcanzar la inteligencia emocional plena. Se irá simultaneando el trabajo individual con el trabajo en grupo donde debatir las experiencias y pasar posteriormente al trabajo cooperativo que permite aprender a tomar conciencia de la existencia de otras percepciones que deben ser respetadas y valoradas positivamente desde la adopción del rol correspondiente dentro del grupo.

VII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN INTELIGENCIA EMOCIONAL 1º ETAPA ESO (1º, 2º,3º)			
	CRITERIOS CALIFICAC IÓN %	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE
1. Conocer los aspectos generales de la atención plena, identificar las fases de la meditación, participar activamente en ella y autoevaluarse.	8'33	Observación (Lista de control, rúbrica.....)	CAA, CSC, SIEP.
2. Reconocer, nombrar y expresar las emociones ajenas utilizando los recuerdos y técnicas de expresión corporal.	4'15	Pruebas (Valoración de realizaciones prácticas)	CCL, CAA, CSC,
3. Reconocer los factores que intervienen en la generación de las emociones y los mecanismos que la regulan, utilizando las estrategias más adecuadas en función del contexto..	4'15	Observación (Rúbrica.....) Pruebas (Valoración de realizaciones prácticas)	CAA, CSC,
4. Identificar los efectos perjudiciales de las emociones tóxicas utilizando los recuerdos y técnicas de expresión corporal.	8'33	Pruebas (Cuestionarios de respuesta escrita, Valoración de realizaciones prácticas) Entrevista	CAA. CSC
5. Desarrollar la habilidad de generar emociones saludables utilizando estrategias de psicología positiva (actividad física, agradecimiento, atención plena)	8'33	Observación (Rúbrica, escala de estimación....) Pruebas (Cuestionarios de respuesta escrita,	CCL, CAA, SIEP
6. Adquirir la habilidad de la comprensión empática en las relaciones interpersonales utilizando los recuerdos como estrategia básica.	12'48	Pruebas (Cuestionarios de respuesta escrita, Valoración de realizaciones prácticas) Revisión de tareas (Portafolio)	CAA, CSC, .

7. Reconocer las posibilidades de la habilidad de automotivación como forma de influir en el estado de ánimo facilitando la transformación de emociones difíciles ayudando a proceder en la vida de manera precisa y efectiva,	8'33	Observación(Registro anecdótico, rúbrica..) Entrevista	CAA,CCL, CSC, SIEP.
8. Controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos desarrollando la capacidad de regularlos	12'48	Revisión de tareas (Cuaderno de clase, Portafolio) Observación(Registro anecdótico)	CMCT, CAA,
9. Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo a través del mindfulness	4'15	Observación (Lista de control, Rúbrica)	CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	4'15	Revisión de tareas (Informe y monografías, portafolio)	CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades de Mindfulness en el medio natural , como medio para la mejora de la salud física, mental y la calidad de vida.	8'33	Observación (Registro anecdótico, rúbrica)	CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12. Desarrollar la tolerancia a la frustración tanto en los procesos de aprendizaje como en la vida cotidiana aplicando las técnicas “U”	8'33	Valoración de realizaciones prácticas) Entrevista Observación (Lista de control, Rúbrica)	CCL, CAA, CSC, CEC.
13. Redactar y analizar un diario de aprendizaje emocional CCL, CD, CAA.	8'33	Revisión de tareas (Informe y monografías, portafolio))	CCL,CD,CAA.

VIII. TRATAMIENTO DE LOS TEMAS TRANSVERSALES EN LA ASIGNATURA Y LA EDUCACIÓN EN VALORES

1. Educación moral y cívica, educación para la paz

Los contenidos morales y cívicos resultan inherentes al proceso de formación del individuo y su posterior integración en el ámbito ciudadano. El estudio de las emociones y las actuaciones que se derivan de éstas suponen un perfecto marco en el que reflexionar sobre las respuestas morales y cívicas ante estas situaciones. Así pues, el alumnado debe reconocer el valor del diálogo como medio fundamental para la resolución de las discrepancias, tanto interpersonales como sociales.

2. Educación para la salud

El alumnado tomará conciencia de los beneficios que aporta desarrollar la inteligencia emocional plena para identificar y controlar las emociones contribuyendo a mejorar la calidad de vida propia y de las personas con las que convive.

3. Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexo

La consideración igualitaria entre hombres y mujeres supone un valor fundamental en el desarrollo de la sociedad. Es fundamental que el alumnado tome conciencia de los fenómenos de discriminación sexista que se dan en la actualidad y los analice a través de las emociones tóxicas que generan estas actitudes. De igual forma el alumnado debe valorar la contribución de las mujeres en el ámbito familiar, social y económico analizando sus emociones.

IX MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Se tendrán en cuenta las características de cada alumno/a para atender a sus necesidades proponiéndole actividades que le permitan alcanzar los objetivos propuestos.

Dado que se trata de una asignatura que no cuenta a la hora de determinar la promoción del alumnado no es preciso establecer un plan de recuperación de pendientes.

X MATERIALES Y RECURSOS

El profesorado utilizará como material orientativo:

- a) Educación emocional Programa de actividades para E.S.O.

- b) Los cuadernillos del alumno/a del programa Pentacidad
- c) Información referente a los temas a tratar en la web.
- d) Audiovisuales.
- e) Música de relajación.

Dentro de los parámetros determinados por los contenidos, objetivos y criterios de evaluación, el profesorado dispone de flexibilidad para utilizar aquellos materiales y recursos que considere más adecuados.

XI ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Las actividades complementarias y extraescolares nos proporcionan un marco inmejorable para desarrollar y poner en práctica los principios que rigen la inteligencia emocional tanto a nivel intrapersonal como interpersonal al propiciar el desarrollo de nuevas relaciones.

Actividades propuestas:

- Realizar ejercicios de “meditación” simultáneamente con varios grupos.
- Practicar la danza del afecto con varios grupos.
- Excursión a entornos naturales para practicar ejercicios de mindfulness.
- Hacer representaciones teatrales con varios grupos.