

# EDUCACIÓN EMOCIONAL Y HABILIDADES SOCIALES



Curso 2º ESO

# PLAN DE TRABAJO

Tema: Emociones

Bloques: Conciencia emocional.

Sesiones: tres

## CONTENIDOS

1. Conocimiento de las propias emociones
2. Vocabulario emocional.
3. Conocimiento de las emociones de los demás.
4. Interacción entre emoción, cognición y comportamiento .

## EVALUACIÓN

1. DINÁMICAS --10 %
2. PARTICIPACIÓN--25%
3. DIARIO EMOCIONAL.--25%
4. TAREA DE INVESTIGACIÓN . --25%
5. TAREA DE CLASE--15%

## OBJETIVOS

- 1 Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones.
- 2 Identificar y definir los estados emocionales en distintos momentos
- 3 Reconocer y utilizar lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada.
- 4 Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás.
- 5 Tomar conciencia del propio estado emocional
- 6 Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones y las reacciones que estas suscitan.

# Sesión 1 (1 hora)

## DINÁMICA DE PRESENTACIÓN Y MOTIVACIÓN

1. Visualización del vídeo motivador de la asignatura en la mediateca.



**Atención porque... viajamos por nuestras emociones ¡pasajeros al tren!**

2. Charla debate. Ideas previas sobre emociones.
3. Dinámica de presentación “ Mi vida en un minuto”

# Sesión 2 (1 hora)

## DINÁMICA GRUPAL

1. Vivenciar corporal y gestualmente las distintas emociones básicas.
2. A nivel coloquio cerramos la dinámica con las actividad grupal a nivel oral “Termina la siguiente frase...”.

Me sonrojo...

Siento los latidos acelerados...

Me sudan las manos, la cara...

Tengo dolor de tripa...

Se me seca la boca...

Agacho la cabeza...

Aprieto los labios...

Arrugo la frente...

Se me abren los ojos...

Me muerdo las uñas...



## TAREA INDIVIDUAL

1. En el cuaderno de clase haremos un glosario de vocabulario emocional asignando a cada emoción un color y posibles reacciones que desencadenan esas emociones.

**INVESTIGA:** Utiliza estos enlaces de interés

<https://www.youtube.com/watch?v=hP7hDPP1Dz0>

<https://www.youtube.com/watch?v=7231xkml9ql>

2. En casa: diario emocional. Piensa en las emociones básicas vistas en clase y completa el siguiente cuadro.

EMOCIÓN	¿CUÁNDO LO SENTISTE? ¿QUÉ PASÓ?

# Sesión 2 (1 hora)

## TAREA INDIVIDUAL

3. En las siguiente semana toma unos minutos para analizar lo que sientes cada mañana. Apúntalo aquí junto a las reacciones que esa emoción te desencadena.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

4. Contesta a estas preguntas una vez terminada la observación de la semana.

- ¿Qué emoción es la que más frecuentemente se ha dado?
- ¿Cuál es la que menos?
- ¿Qué circunstancia ha desencadenado cada una de las emociones?
- ¿Qué reacciones corporales has sentido con cada una de ellas?

# Sesión 3 (1 hora)

**DINÁMICA: “Nos miramos a los ojos y descubro tu emoción”**

1. Previamente le asignamos una emoción a cada alumno/a que solo conoce él/ella.
2. Por parejas nos miramos a los ojos durante un minuto y descubro que siente mi compañero.
3. Cambiamos de compañero tres veces.
4. En semicírculo comentamos la dinámica y valoramos si hemos sabido interpretar la emoción asignada en función si mi pareja ha sabido descubrirla.

**TAREA EN CASA:**

Investigo durante una semana sobre las emociones de un familiar “X”, analizo sus reacciones y comportamientos. Realizo un registro semanal y mi opinión personal.



# Evaluación

Rúbrica 1 Bloque conciencia emocional

Rúbrica 1 Bloque conciencia emocional	EXCELENTE <sup>4</sup>	BUENO <sup>3</sup>	ADECUADO <sup>2</sup>	MEJORABLE <sup>1</sup>
COMPORTAMIENTO Y RESPETO 20%	Su comportamiento es excelente y respeta las normas.	Su comportamiento es bueno y respeta las normas.	Su comportamiento es regular y a veces no cumple las normas.	Su comportamiento es incorrecto, a veces no cumple las normas y no acoge bien las llamadas de atención
ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN 20%	Participa en clase con interés mostrando atención y resolviendo sus dudas	Participa en clase pero se deja llevar por otros. Muestra atención pero no resuelve sus dudas.	No participa en clase ni colabora si no se le incita a ello. Y a veces se distrae.	No participa en clase ni colabora. Se distrae con frecuencia.
RESPONSABILIDAD E INTERÉS 20%	Se preocupa de sus obligaciones y es autónomo	Cumple con sus obligaciones pero su autonomía no es completa.	No es constante con sus obligaciones y necesita seguimiento, demostrando muy poca autonomía.	No muestra interés y no cumple con sus obligaciones, necesita seguimiento absoluto ya que es dependiente o del docente o de compañeros.
AUTONOMÍA 20%	Es muy autónomo	Es autónomo pero no de manera completa	Demuestra poca autonomía.	No tiene la autonomía acorde a su edad, dependiente del docente o compañeros
GESTIÓN EMOCIONAL 20%	Hace frente a sus emociones gestionándolas y eligiendo siempre las soluciones que le permitan resolver el problema	Hace frente a sus emociones gestionándolas y eligiendo generalmente las soluciones que le permitan resolver el problema	Hace frente a sus emociones gestionándolas y eligiendo a veces las soluciones correctas que le permitan resolver el problema	Inadecuada gestión de sus emociones y sentimientos, no pudiendo resolver sus problemas sin ayuda

Rúbrica 2 Bloque conciencia emocional

Rúbrica 2 Bloque conciencia emocional	EXCELENTE <sup>5</sup>	BUENO <sup>4</sup>	ADECUADO <sup>3</sup>	MEJORABLE <sup>2</sup>
<p>PLANIFICACIÓN DEL TRABAJO</p> <p>25%</p>	<p>Realiza un uso adecuado de los materiales de acuerdo al procedimiento establecido por el grupo, ajustándose al plazo previsto</p>	<p>La mayoría de las veces usa los materiales de acuerdo al procedimiento establecido por el grupo, ajustándose al plazo previsto</p>	<p>Usa los materiales con cierta dificultad de acuerdo al procedimiento establecido por el grupo, ajustándose al plazo previsto</p>	<p>Usa los materiales de acuerdo al procedimiento establecido por el grupo y sin ajustarse al plazo previsto</p>
<p>RESPONSABILIDAD</p> <p>25%</p>	<p>Comprende y asume sus responsabilidades y la de los demás, valorando especialmente el esfuerzo individual y colectivo</p>	<p>Comprende y asume sus responsabilidades y la de los demás, reconociendo especialmente el esfuerzo individual y colectivo</p>	<p>Comprende y asume sus responsabilidades con alguna dificultad para valorar el esfuerzo individual y colectivo</p>	<p>No comprende sus responsabilidades sin ayuda del profesor y tiene dificultad para reconocer el esfuerzo individual y colectivo.</p>
<p>PARTICIPACIÓN</p> <p>25%</p>	<p>Forma parte activa de las dinámicas establecidas por el grupo, generando propuestas que mejoran el aprendizaje cooperativo</p>	<p>Forma parte de las dinámicas establecidas por el grupo, generando propuestas que mejoran el aprendizaje cooperativo</p>	<p>Forma parte de las dinámicas establecidas por el grupo, generando pocas propuestas que mejoran el aprendizaje cooperativo</p>	<p>Forma parte de las dinámicas establecidas por el grupo, con la ayuda del docente.</p>
<p>HABILIDADES SOCIALES</p> <p>25%</p>	<p>Interacciona con empatía y autocontrol, manteniendo una actitud respetuosa hacia otros puntos de vistas y utilizando diferentes habilidades sociales que contribuyen a la cohesión</p>	<p>Interacciona con empatía y autocontrol, manteniendo una actitud respetuosa hacia otros puntos de vistas</p>	<p>Interacciona manteniendo una actitud respetuosa hacia otros puntos de vistas</p>	<p>Interacciona con dificultades necesitando ayuda para mantener actitudes respetuosas.</p>