

Actividad 6. Realizar la secuenciación de los contenidos para el desarrollo de la Competencia emocional.



El desarrollo de la Competencia emocional es una necesidad reconocida por muchos autores.

Tal y como dice Goleman, la falta de inteligencia emocional nos hace actuar de forma “torpe” a pesar de considerarnos muy listos.

El Claustro de profesores se ha planteado la programación de esta competencia y para llevarlo a cabo ha fijado unos criterios:

- 1. LOS COMPONENTES DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL LOS HA ORGANIZADO EN DOS DIMENSIONES: 1. CONOCER Y CONTROLAR LAS EMOCIONES Y 2. GESTIONAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES.**
- 2. PARA CADA UNO DE ESOS BLOQUES HA ESTABLECIDO DOS SUBDIMENSIONES :**
 - a. CONOCIMIENTO DE MIS EMOCIONES Y AUTOCONTROL.**
 - b. EMPATÍA Y RELACIONES INTERPERSONALES**
- 3. LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE LOS DIFERENTES CONTENIDOS VA A SER RESPONSABILIDAD DEL TUTOR O TUTORA Y LAS SESIONES DE TRABAJO SE VAN A INTEGRAR EN LAS DISTINTAS QUINCENAS SIGUIENDO LA SECUENCIA QUE SE ESTABLEZCA.**
- 4. SE VAN A INCLUIR CONTENIDOS DE LAS DISTINTAS DIMENSIONES Y SUBDIMENSIONES PERO EN NINGUN CASO DE FORMA AISLADA.**
- 5. EL INICIO DE CADA UNO DE LOS APRENDIZAJES HA DE TENER SU CONTINUIDAD EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE CADA UNA DE LAS ÁREAS.**
- 6. LA CLASE Y LA ESCUELA SON ESCENARIOS REALES DE CONVIVENCIA Y PARTICIPACIÓN PERO LA FORMACIÓN QUEDA LIMITADA SI NO SE CONTEMPLAN OTROS ESCENARIOS SOCIALES, ESPECIALMENTE LA FAMILIA.**

Una comisión de trabajo interciclos es la responsable de hacer un primer redactado de secuenciación de contenidos y lo va empezar por el ciclo.

ANEXO		Unidades de del de Educación	
Primer trimestre.	1		
	2		
	3		
	4		
	5		
	6		
Segundo trimestre.	7		
	8		
	9		
	10		
	11		
Tercer trimestre.	12		
	13		
	14		
	15		

Anexo.

1. CONOCER Y CONTROLAR LAS EMOCIONES.

1.1 Conocimiento de mis emociones.

- Conciencia del enfado, la preocupación, el miedo, la vergüenza, el rechazo, la ansiedad, la fobia...
- Identificación de situaciones que los motivan.
- Conciencia y verbalización de los estados de ánimo: estar triste o alegre, pesimista u optimista.
- Reconocimiento de las consecuencias de cada estado de ánimo.
- Uso de un lenguaje positivo para hablar de si mismo.
- Verbalización de sentimientos.
- Reconocimiento verbal de los errores.
- Respuesta adaptada a las críticas.
- Actuación sin inhibiciones.
- Valoración realista entre el esfuerzo desarrollado y el resultado obtenido.
- Responsabilidad en las tareas.

1.2 Autocontrol.

- Respuesta de “Stop” una vez identificado el estado emocional: ira, miedo, ansiedad, rechazo, fobia.
- Aplazamiento de la demanda o recompensa.
- Tolerancia de la frustración y el fracaso.
- Uso del pensamiento alternativo.
- Expresión adecuada del enfado.
- Eliminación de la respuesta agresiva verbal o física.
- Eliminación de la respuesta inhibida.
- Perseverancia en la tarea.

2. GESTIONAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

2.1. Empatía.

- Conciencia del enfado, la preocupación, el miedo, la vergüenza, el rechazo, la ansiedad de los otros.
- Identificación de situaciones que los motivan.
- Conciencia de sus sentimientos: tristeza, alegría, etc.
- Reconocimiento de las consecuencias de cada estado de ánimo.
- Escucha de las verbalizaciones de los otros.
- Identificación de las acciones de otros.
- Manifestación de alegría con el éxito de los otros.

2.2. Relaciones interpersonales.

- Uso de estrategias de inicio, desarrollo y conclusión de intercambios comunicativos: formulas verbales y no verbales (paralingüísticas).
- Actuación de acuerdo con la situación de comunicación.
- Identificación de problemas.
- Definición de los límites del problema.
- Búsqueda de soluciones.
- Actuación de forma flexible, dialogante.
- Defensa de la postura propia y el respeto a las razones y argumentos de los otros.
- Autocontrol de actos violentos en las relaciones habituales y en situaciones de contacto físico.
- Práctica del diálogo, la mediación, el arbitraje y el consenso.