

Contenido

1.	ÁREA O MATERIA	2
2.	CURRÍCULO.....	2
2.1.	OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y DESCRIPCIÓN DE CÓMO LA MATERIA DE PENSAMIENTO EMOCIONAL CONTRIBUYE A ALCANZARLOS	2
2.2.	DESCRIPCIÓN DE CÓMO LA MATERIA DE PENSAMIENTO EMOCIONAL CONTRIBUYE A ALCANZAR LOS OBJETIVOS Y COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN.....	3
2.3.	CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE PARA TODA LA ETAPA SECUNDARIA.....	4
11.	METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	19
a.	MÉTODOS DE TRABAJO	19
b.	MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.....	20

1. ÁREA O MATERIA

Materia: Pensamiento Emocional

Etapas: Secundaria

2. CURRÍCULO

DECRETO 89/2014, de 24 de julio, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el Currículo de la Educación Primaria.

2.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA Y DESCRIPCIÓN DE CÓMO LA MATERIA DE PENSAMIENTO EMOCIONAL CONTRIBUYE A ALCANZARLOS

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

2.2. DESCRIPCIÓN DE CÓMO LA MATERIA DE PENSAMIENTO EMOCIONAL CONTRIBUYE A ALCANZAR LOS OBJETIVOS Y COMPETENCIAS QUE SE DESARROLLAN

Competencia Social y Cívica

Dentro del Programa Pensamiento Emocional trabajamos 10 valores (1 por mes) y el primer trimestre, trabajamos concretamente los valores y habilidades clave para una buena convivencia: el respeto, la asertividad, la empatía y la solidaridad.

Así mismo, hemos desarrollado e implementado unos Protocolos de Resolución de Conflictos basados en la regulación emocional, la comunicación pacífica asertiva, la empatía, el pensamiento creativo y el compromiso. Todos los docentes y alumnos han sido formados para seguir este protocolo y además se ha formado a alumnos ayudantes de convivencia.

Por lo tanto, al trabajar este objetivo, la competencia principal que desarrollamos en el primer trimestre es la **Competencia Social y Cívica**.

Competencia de Conciencia y Expresión cultural

En el Programa de Pensamiento Emocional realizamos actividades que promueven la no discriminación de ningún compañero por su condición social, física, cultural o intelectual. Los alumnos se comprometen llegando a acuerdos en el grupo y el profesorado, los recuerda a lo largo del año, siempre que lo considera oportuno.

Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

En el segundo trimestre, se trabajan valores y habilidades para superar retos personales a través de la regulación del miedo y la frustración, así como a través de la automotivación. Los valores trabajados en el Programa son: la resiliencia, la autoconfianza y el autoconocimiento, todos ellos esenciales para el fomento de la capacidad de esfuerzo, la responsabilidad y la iniciativa personal.

Competencia lingüística

Dentro del Programa, trabajamos las expresiones orales y escritas respetuosas a la hora de resolver conflictos, tanto en lengua castellana, como en lengua inglesa.

Ampliamos el vocabulario emocional en ambas lenguas y desarrollamos la escucha empática, la reformulación de lo comprendido al escuchar.

Competencia Digital

Dentro del programa utilizamos material audio-visual y artículos de internet, y fomentamos la búsqueda de recursos en internet y el debate para desarrollar el pensamiento crítico respecto al contenido del mismo.

Competencia de aprender a aprender

Dentro del programa realizamos murales, vídeos, teatrillos, dibujos... que recogen las ideas y mensajes clave de cada valor o habilidad socio-emocional.

De esta forma, el alumnado aprende a identificar las ideas claves y sintetizarlas de manera visual, por lo que desarrolla estrategias de aprendizaje.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Dentro del programa explicamos el impacto que tiene el estrés prolongado en la salud y cómo a través de la práctica de mindfulness, la relajación muscular y la respiración consciente, pueden reducir los niveles de estrés y mejorar su salud física y emocional.

2.3. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE PARA TODA LA ETAPA SECUNDARIA

Al tratarse de una materia complementaria, los contenidos han sido diseñados directamente por el centro, si bien es cierto que complementa y amplía varios de los contenidos relacionados con los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

evaluables fijados en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Hemos estructurado los contenidos en tres bloques, que trabajamos cada trimestre:

- Bloque 1. Primer Trimestre: Aprendemos habilidades y valores para desarrollar la inteligencia emocional y para la buena convivencia
- Bloque 2. Segundo Trimestre: Aprendemos habilidades y valores para superar retos y automotivarnos
- Bloque 3. Tercer trimestre: Aprendemos habilidades y valores para cuidar nuestra autoestima

• Bloque 1. A. : Aprendemos habilidades y valores para desarrollar nuestra inteligencia emocional (1º trim)

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
1.Emociones y sentimientos	Reconocer y expresar las emociones y los sentimientos	- Sabe distinguir entre emociones y sentimientos - Sabe distinguir entre emociones adaptativas y sentimientos tóxicos - Tiene un amplio vocabulario emocional - Sabe poner nombre correctamente a sus emociones y sentimientos - Comprende las causas de sus emociones y sentimientos - Expresa con calma y respeto sus emociones y sentimientos	C. lingüística C. social y cívica C. aprender a aprender
	Gestionar emociones y sentimientos	- Comprende el impacto de las emociones en los procesos cognitivos y fisiológicos - Conoce diferentes estrategias para gestionar las emociones y sentimientos - Identifica la/s acción/es o estrategia que necesita emprender cuando siente una emoción desagradable - Pone en marcha las acciones necesarias para gestionar sus emociones/sentimientos desagradables	C. ciencias C. sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
2.Mindfulness y Relajación	Conocer y aplicar técnicas de mindfulness y relajación	- Sabe qué es “mindfulness” y para qué sirve, los beneficios que aporta tanto en el aprendizaje, el rendimiento académico, la capacidad para gestionar emociones (reducción de estrés) y la salud. - Conoce varias técnicas de relajación - Entrena, practica las técnicas de mindfulness y relajación, consiguiendo calmar su cuerpo y su mente y concentrarse en la tarea.	C. ciencias C. sentido de la iniciativa+ emprender
3.Pensamiento Positivo	Aprender a reconocer pensamientos positivos y	- Sabe reconocer sus propios pensamientos y comprende el impacto que tienen en sus emociones, decisiones y conductas	C. lingüística C. aprender a

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL 2016-17

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
	negativos	- Sabe diferenciar pensamientos negativos de pensamientos positivos - Sabe reformular pensamientos negativos en pensamientos positivos para gestionar sus emociones	aprender C. iniciativa y h. emprender
	Utilizar pensamientos positivos para motivarse	- Utiliza frases célebres o creadas por sí mismo, para tener una actitud positiva, confianza o motivación ante las dificultades del día a día	C. iniciativa y h. emprender
4.Resolución de conflictos de forma asertiva y pacífica	Conocer y aplicar correctamente los pasos para resolver conflictos	- Conoce los pasos para resolver conflictos de forma pacífica y asertiva - Sigue correctamente todos los pasos cuando tiene conflictos con compañeros - Toma la iniciativa en tratar de hablar con el compañero con el que ha tenido el conflicto, en vez de ir a quejarse al profesor. - Respeta los turnos de palabra durante la conversación - Mantiene un tono de voz y un lenguaje respetuoso en todo momento, evitando insultos, juicios y culpabilizaciones	C. cívica y social C. lingüística
	Calmarse	- Se calma antes de hablar cuando tiene un conflicto con compañeros, haciendo respiraciones profundas o tomando distancia del problema	C. cívica y social
	Dirigir el pensamiento de forma positiva hacia la resolución del conflicto	- Identifica qué hechos han ocurrido que han ocasionado el conflicto - Identifica cómo se siente respecto a lo ocurrido - Analiza antes de hablar, qué necesita pedirle a la otra persona para poder resolver el conflicto - Reflexiona sobre las ventajas de resolver la situación y/o inconvenientes de no resolverla	C. lingüística C. cívica y social
	Expresar su punto de vista con asertividad	- Habla con su compañero/a mirándole a los ojos y expresa con asertividad los hechos que, desde su perspectiva, han ocasionado el conflicto, sin juzgar ni atacar. - Expresa de forma respetuosa y con calma sus emociones	C. lingüística C. cívica y social

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		- Pide de forma concreta lo que necesitaría para resolver el conflicto	
	Escuchar con empatía y demostrar comprensión	- Escucha la visión del otro con respeto, sin interrumpir, tratando de comprender su punto de vista y sus sentimientos - Demuestra comprensión al otro utilizando la fórmula (“he comprendido que te sientes..., cuando..., y que me estás pidiendo...”)	C. cívica y social
	Buscar soluciones con creatividad	- Busca soluciones y varias alternativas buenas para las dos partes, tratando de cubrir las necesidades de ambos - Escucha las propuestas del compañero/a con respeto	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Llegar a acuerdos y cumplir compromisos	- Llega a un acuerdo bueno para los dos partes - Verbaliza su compromiso expresando lo que va a hacer diferente la próxima vez (centrándose en lo que SÍ va a hacer, en vez de en lo que NO va a hacer) - Sella su compromiso con un apretón de manos/ abrazo. - Cumple sus compromisos	C. cívica y social C. lingüística

• Bloque 1. B.: Habilidades y valores para la buena convivencia

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
-----------	---------------------	------------------------	-------------



PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL 2016-17

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
1. El respeto y trabajo en equipo (Septiembre)	Integrar a los compañeros	- Acepta a sus compañeros, sin discriminar, etiquetar o hacer burlas - Incluye a todos los compañeros que quieran participar en juegos o actividades	C. cívica y social C. conciencia y expresión cultural
	Comunicarse de forma respetuosa	- Habla con respeto a sus compañeros (con tono y palabras amables) - Escucha con atención a los compañeros que intervienen en clases (mirándoles a los ojos, con interés, sin interrumpir, aceptando puntos de vista/ideas diferentes) - Resuelve sus diferencias hablando cara a cara (sin críticas a la espalda) - Pide perdón cuando ofende o hace daño a alguien	C. cívica y social
	Trabajar en equipo	- Comparte y trabaja en equipo con todos, sean o no sus amigos - Tiene en cuenta las opiniones, ideas y necesidades de sus compañeros - Colabora en vez de competir - Apoya al compañero que necesita ayuda	C. cívica y social
2. La comunicación asertiva (Octubre)	Conocer los estilos de comunicación, sus características, ventajas e inconvenientes	- Conoce y sabe utilizar los 3 estilos de comunicación que podemos adoptar: el estilo asertivo, el agresivo y el pasivo/sumiso - Sabe qué es la asertividad y entiende la importancia y beneficios de aprender a comunicarse con asertividad. - Conoce las consecuencias negativas que puede tener abusar de los estilos agresivo y pasivo. - Sabe reconocer el estilo de comunicación que están adoptando las personas al hablar, observando su comunicación no verbal y sus palabras.	C. lingüística C. cívica y social C. conciencia y expresión cultural

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		- Conoce cuáles son las barreras principales que nos impiden comunicarnos con asertividad: el miedo, el enfado descontrolado y las palabras destructivas (juicios, insultos, quejas). - Conoce las claves para superar esas barreras: nuestros derechos asertivos y el entrenamiento de la calma (mindfulness, relajación, botella de la calma....) y la fórmula de comunicación asertiva.	
	Expresarse con asertividad en el entorno escolar	- Se esfuerza por utilizar el estilo asertivo, expresando, sus ideas, opiniones, preferencias, necesidades y sentimientos, con respeto hacia sí mismo y hacia sus compañeros - Reconoce situaciones en su día a día en las que, con frecuencia adopta un estilo “agresivo” o “sumiso” y no le está ayudando a mejorar la situación. - Se propone un reto concreto, un objetivo personal de mejora y un plan de acción para utilizar el estilo asertivo en una relación o situación específica.	C. lingüística C. cívica y social
3. La empatía Noviembre	Saber qué es la empatía y beneficios de utilizarla	- Conoce el significado de la empatía y sabe explicarlo - Sabe diferenciar entre empatía, simpatía y contagio emocional - Comprende la importancia y beneficios de demostrar empatía en nuestras relaciones personales - Conoce las principales barreras que nos impiden sentir empatía	C. cívica y social
	Observar y escuchar al otro	- Escucha con atención los puntos de vista de sus compañeros y observa su comunicación no verbal para tratar de identificar sus emociones y sentimientos	C. cívica y social
	Comprender sentimientos y otros puntos de vista	- Profundiza en el mensaje del otro y entiende las causas y el significado que tiene para él/ella, es decir, la trascendencia,	C. cívica y social

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		importancia que para él/ella tiene, sin juzgar a la persona o sus ideas, sin trivializar o restar importancia a sus sentimientos	
	Demostrar comprensión y apoyar	- Demuestra, con sus palabras y sus gestos, que ha comprendido la perspectiva del otro, así como sus sentimientos y necesidades - Demuestra cariño e interés por el otro, ofreciendo su apoyo y su ayuda a la otra persona - Identifica personas y situaciones en las que no está demostrando empatía y se propone un objetivo de mejora y un plan de acción concreto para desarrollar esta habilidad.	C. cívica y social
4. Solidaridad Diciembre	Ir más allá de nuestros intereses personales y comprometernos	- Demuestra sensibilidad e interés por que todas las personas tengan cubiertas sus necesidades básicas (afecto, educación, alimento, hogar, salud, trabajo...) para vivir dignamente - Demuestra interés por buscar formas de aliviar el sufrimiento o el dolor de otras personas - Brinda su apoyo a sus compañeros cuando ve que lo pueden necesitar - Comparte lo que tiene sin pedir nada a cambio, buscando el bienestar del otro	C. iniciativa y espíritu emprendedor C. cívica y social
	Contribuir activamente para construir un mundo más justo y humano	- Toma la iniciativa para buscar formas de contribuir para construir un mundo más justo y humano - Participa activamente en las iniciativas de solidaridad promovidas por el grupo Zola	C. cívica y social C. iniciativa y espíritu emprendedor



• Bloque 2. Segundo Trimestre: Habilidades y valores para superar retos y auto-motivarnos

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
5. Resiliencia Enero	Conocer qué es la resiliencia y para qué puede servir desarrollar esta capacidad en la vida	- Sabe explicar qué es la resiliencia y las actitudes, habilidades y conductas que se necesitan para desarrollarla: aceptación, actitud positiva, creatividad, acción y perseverancia. - Sabe qué es la frustración y comprende la importancia y beneficios de aprender a superarla a través de la resiliencia. - Participa en la elaboración de collage y carteles para recoger las claves que nos permiten ser personas resilientes. - Comprende que los errores forman parte del aprendizaje y son oportunidades para aprender y crecer, en vez de fracasos y amenazas	C. iniciativa y espíritu emprendedor C. aprender a aprender
	Aceptar las dificultades, calmarse y expresar sentimientos	- Acepta las situaciones en las que se frustra (sacar una mala calificación, cometer errores, perder, no poder conseguir un objetivo...), se calma y expresa con naturalidad su frustración.	C. aprender a aprender
	Tener una actitud positiva antes los problemas y dificultades	- Busca la oportunidad de aprendizaje cuando comete algún error o cuando las cosas no salen como le hubiera gustado - Hace propuestas, plantea soluciones cuando aparecen problemas o dificultades en clase - Se centra en objetivos para resolver los problemas en vez de quedarse estancado en las causas y los culpables que	C. aprender a aprender C. iniciativa y espíritu

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		originaron el problema. - Realiza auto-afirmaciones que le empoderan para seguir adelante a pesar de las dificultades: “sí puedo!”	emprendedor
	Pensar con creatividad para encontrar soluciones a los problemas o dificultades	- Busca soluciones y alternativas creativas cuando aparece un problema o dificultad - Sabe cambiar de perspectiva, escuchar diferentes ideas y alternativas planteadas por otros	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Plantearse retos personales para desarrollar su capacidad de resiliencia y dar los pasos para alcanzarlos	- Identifica situaciones de su día a día en las que se frustra y no utiliza la resiliencia, - Analiza las reacciones que tiene cuando no utiliza la resiliencia y las consecuencias que implica para su autoestima y para sus relaciones. - Se plantea retos personales para superar situaciones cotidianas en las que se frustra, utilizando las “vitaminas de resiliencia” - Comparte con sus compañeros las acciones que ha emprendido para desarrollar su resiliencia y los resultados obtenidos	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Desarrollar la perseverancia para fortalecer la resiliencia	- Intenta varias veces alcanzar su objetivo en vez de tirar la toalla ante el primer fallo. - Busca diferentes formas, caminos, para alcanzar sus metas. - Pide apoyo cuando comete errores o no logra resolver los problemas que se le plantean.	C. aprender a aprender
6.Autoconfianza	Conocer y aprovechar	- Comprende la relación entre lo que “pienso-siento-hago-	C. iniciativa y

PROGRAMACIONES DIDÁCTICAS PENSAMIENTO EMOCIONAL 2016-17

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
Febrero	el poder de la mente	obtengo” - Comprende la importancia de aprender a identificar los propios pensamientos para cuidar su equilibrio emocional. - Dirige sus propios pensamientos para fortalecer su autoconfianza	espíritu emprendedor
	Conocer y evitar las distorsiones cognitivas	- Conoce los diferentes tipos de distorsiones cognitivas más frecuentes que se cometen al interpretar la realidad y su impacto en sus emociones y su autoestima. - Expresa sus emociones, pensamientos, opiniones y necesidades de forma constructiva y saludable, sin usar “distorsiones cognitivas” - Sabe reconocer sus propias distorsiones cognitivas y sustituirlas por pensamientos más realistas y constructivos. - Utiliza técnicas de relajación y mindfulness para detectar sus distorsiones y calmar su mente y su cuerpo.	C. lingüística C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Conocer y evitar las creencias limitantes	- Conoce los diferentes tipos de creencias limitantes que limitan la confianza en uno mismo: no puedo, no valgo, es imposible, no lo merezco, no quiero. - Sabe cómo sustituir las creencias limitantes por pensamientos más productivos que le conectan con su propia confianza. - Reconoce sus propias creencias limitantes y busca formas de sustituirlas por pensamientos más positivos. - Expresa sus emociones, pensamientos, opiniones, necesidades y objetivos de forma constructiva y saludable,	C. iniciativa y espíritu emprendedor

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		sin caer en “creencias limitantes”	
	Saber cómo sembrar creencias potenciadoras	- Conoce el poder de las “autoafirmaciones” positivas para aumentar su autoconfianza. - Utiliza las “autoafirmaciones” y “frases positivas” para incrementar su propia confianza.	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Saber utilizar el poder de la visualización	- Conoce el poder de las técnicas de visualización para conseguir objetivos. - Utiliza las técnicas de visualización para aumentar su autoconfianza.	C. iniciativa y espíritu emprendedor
7. Autoconocimiento Marzo	Comprender la importancia del autoconocimiento	- Sabe explicar qué es el autoconocimiento - Comprende la importancia beneficios que supone dedicar tiempo a profundizar en su autoconocimiento	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Reconocer sus fortalezas personales	- Reconoce sus cualidades personales, sociales y académicas - Reconoce sus virtudes, sus talentos, sus valores y sus logros - Se valora a sí mismo sin compararse con los demás o tratar de ser como los demás - Reconoce las cualidades, talentos, logros y valores de sus compañeros	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Utilizar una autocrítica sana	- Reconoce y acepta sus limitaciones, sin cuestionar su propia valía personal - Realiza autocríticas constructivas centrándose en las oportunidades de mejora en vez de en las debilidades	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Aprender a marcarse objetivos, METAS	- Conoce las claves para definir correctamente sus objetivos personales y planes de acción - Se marca METAs Motivadoras, Específicas, en un plazo de	C. iniciativa y espíritu emprendedor

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		Tiempo realista y Alcanzables	
	Aprender a leer las señales de nuestro cuerpo y las emociones	- Sabe identificar las sensaciones corporales, asociarlas a sus propias emociones e identificar sus necesidades personales para sentirse mejor	C. iniciativa y espíritu emprendedor

a. Bloque 3. Tercer trimestre: Habilidades y valores para cuidar nuestra autoestima

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
8. El amor y la amistad Abril	Comprender el poder del amor	- Comprende que el <i>amor</i> es un sentimiento profundo y desinteresado que nos impulsa a dar lo mejor de nosotros mismos, a cuidar a las personas amadas, ayudándolas a crecer y deseando su felicidad. - Comprende que el amor es “la semilla” que nos permite cultivar y cosechar relaciones sanas y felices: con nosotros mismos, con nuestros amigos, con nuestra familia, pareja y resto de personas con las que nos relacionamos.	C. cívica y social
	Diferenciar el amor sano del amor tóxico	- Sabe diferenciar entre conductas del amor sano y conductas del amor tóxico: en amistades y amor de pareja (secundaria) - Sabe identificar creencias y pensamientos limitantes que pueden dar lugar a un amor tóxico.	C. cívica y social
	Aprender a perdonar	- Comprende la importancia de pedir perdón y perdonar a las personas que queremos, para cuidar la relación. - Comprende el sufrimiento que provoca el rencor y cómo perdonar	C. cívica y social C. iniciativa y espíritu

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		libera ese dolor y promueve el propio bienestar. - Pide perdón y perdona cuando ofende o le ofenden, sin guardar rencor	emprendedor
	Cuidar sus relaciones personales	- Cuida sus amistades y sus relaciones familiares dedicándoles su tiempo, tratándolas con respeto, ayudándoles, comprendiéndoles, teniendo en cuenta sus necesidades, sin juzgarles, aceptándoles tal como son, animándoles a sacar lo mejor de sí mismos. - Se propone retos, objetivos de mejora en sus relaciones personales.	C. aprender a aprender
8. Liderazgo personal Mayo	Comprender qué cualidades se necesitan para ser un buen líder	- Comprende que el primer paso para ser un buen líder es ser un buen compañero - Conoce las habilidades clave que necesita tener un buen líder: iniciativa, escucha, trabajo en equipo, resolución de conflictos, feedback constructivo y apoyo a los demás	C. iniciativa y espíritu emprendedor C. cívica y social
	Escuchar y colaborar en equipo	- Escucha las ideas de todos los compañeros y colabora generando un buen clima de equipo.	C. iniciativa y espíritu emprendedor C. cívica y social
	Tomar la iniciativa	- Toma la iniciativa para proponer ideas y soluciones, así como para dar los pasos necesarios para llevarlas a la práctica. - Evita las quejas y, en su lugar, hace propuestas de mejora. - Fomenta la participación de todos los miembros del equipo	C. iniciativa y espíritu emprendedor
	Orientarse a objetivos	- Está orientado a la consecución de objetivos , organizando bien su tiempo y sus tareas - Conoce las claves para definir correctamente objetivos y planes de acción - Se marca METAs Motivadoras (para sí mismo y para el equipo),	C. iniciativa y espíritu emprendedor

Contenido	Criterio evaluación	Estándares aprendizaje	Competencia
		Específicas, en un plazo de Tiempo realista y Alcanzables	
	Sabe dar feedback constructivo	- Conoce las claves para dar un feedback constructivo - Hace críticas constructivas centradas en las oportunidades de mejora, en vez de en los defectos y errores.	C. iniciativa y espíritu emprendedor C. cívica y social
	Mediar para resolver conflictos	- Toma la iniciativa para promover el entendimiento entre compañeros - Facilita la mediación cuando hay un conflicto en el equipo	C. iniciativa y espíritu emprendedor C. cívica y social
9. Honestidad Junio	Ser sincero y auténtico	- Expresa con sinceridad sus pensamientos, sentimientos, preferencias y necesidades - Hay coherencia entre lo que piensa, siente, dice y hace - Hace todo lo posible por cumplir sus compromisos y, en caso contrario, se disculpa y busca la manera de reparar el daño - Reconoce con humildad sus errores - Reconoce sus logros y los logros de los demás	C. iniciativa y espíritu emprendedor C. cívica y social

10. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

a. MÉTODOS DE TRABAJO

- ❑ **Utilizamos una metodología de aprendizaje eminentemente activa, vivencial y participativa.** En cada unidad didáctica trabajamos de forma progresiva las siguientes fases, para potenciar el aprendizaje de las habilidades y valores objetivo:
 - ❑ **Indagación y construcción colectiva:** fomentamos la participación individual para compartir los conocimientos y experiencias iniciales que tienen sobre el tema a trabajar y a través de técnicas de aprendizaje cooperativo tratamos de hacer una construcción colectiva con los conocimientos del grupo.
 - ❑ **Sensibilización y toma de conciencia (recursos gancho):** para despertar la motivación por desarrollar o potenciar la habilidad o el valor a tratar, utilizamos cuentos, cuestionarios, vídeos, juegos, etc., que captan la atención y el interés y la participación del alumnado.
 - ❑ **Reflexión:** a partir de estos juegos y “recursos gancho”, se plantean unas preguntas que generan reflexión y debate sobre la importancia del tema y los beneficios para nuestra vida al trabajarlo. Así mismo, generamos preguntas que ayuden a la toma de conciencia de las habilidades y áreas de mejora del alumnado en la temática concreta, fomentando así su autoconocimiento.
 - ❑ **Entrenamiento:** Una vez que se adquiere la sensibilización, motivación y la conciencia del punto de partida personal, entrenamos las habilidades desde la vivencia (a través de situaciones del día a día, juegos, role-play, etc.).
 - ❑ **Metáforas con mensajes clave para afianzar comprensión:** a medida que avanzamos en el conocimiento y entrenamiento de las habilidades, afianzamos lo aprendido con metáforas que contienen los mensajes clave, láminas, collages, vídeos creados por los alumnos, con las técnicas y habilidades aprendidas.
 - ❑ **Reto, acción:** por último, orientamos al alumnado hacia la puesta en práctica, en su día a día, de las habilidades aprendidas, animándoles a identificar situaciones y relaciones concretas en las que poder aplicar lo aprendido
 - ❑ **Seguimiento y compartir:** a lo largo de las semanas, se anima a los alumnos a compartir sus logros o dificultades al trabajar su reto personal, de forma verbal o a través de collages o libros de grupo.

- ❑ **Variedad y equilibrio en la utilización de recursos:** con el objeto de cubrir los diferentes estilos de aprendizaje (visual, auditivo, kinestésico), hemos diseñado las sesiones utilizando recursos pedagógicos:
 1. Visuales: imágenes, vídeos
 2. Auditivos: Rimas, canciones, metáforas
 3. Kinestésicos: objetos materiales, olores, sabores, texturas...

- ❑ **Emoción y sencillez para aprender:** conscientes de que el cerebro necesita emoción para establecer las conexiones que facilitan el aprendizaje, hemos creado

un enfoque lúdico, participativo y eminentemente práctico-vivencial. Así mismo, destacamos la sencillez y facilidad de aplicar las técnicas en el día a día del alumnado.

b. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Para favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje, utilizaremos un material amplio, completo y atractivo para el alumno. Los materiales y recursos didácticos son los siguientes:

- Posters, láminas, collage...
- Pizarra digital y páginas interactivas.
- Páginas web y juegos de ordenador.
- Vídeos, cuentos cortos, poesías, dinámicas...
- Objetos metafóricos que simbolizen mensajes clave que se quieren trabajar:
ej.- el emociómetro, la botella de la calma...