

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

**2º BACHILLERATO**

**IES FUENGIROLA Nº1 CURSO 2022-23**

**Profesor que imparte la asignatura:  
Fco. Javier Campos Ojeda.**

## ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización.
2. Distribución de la asignatura.
3. Justificación legal.
4. Objetivos generales de la etapa.
5. Presentación de la materia.
6. Elementos transversales.
7. Contribución a la adquisición de las competencias claves.
8. Recomendaciones de metodologías didácticas y estrategias metodológicas.
9. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación.
10. Medidas de atención a la diversidad.
11. Actividades complementarias y extraescolares.
12. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación.

## ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

Mindfulness e Inteligencia Emocional – 2º Bachillerato – optativa de libre configuración.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL  
BACHILLERATO  
2021/2022  
ASPECTOS GENERALES**

## **1. CONTEXTUALIZACIÓN.**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero de 2021, «el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias o ámbitos para cada curso que tengan asignados, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

### **1.A Contexto Geográfico**

El municipio de Fuengirola, con 10,5 km<sup>2</sup> de superficie ocupados por terreno urbano casi en su totalidad, es uno de los municipios más pequeños de España y con mayor densidad de población, ubicado en el corazón de la Costa del Sol Occidental, cuenta en la actualidad con una población aproximada de 75.000 habitantes de los que en torno al 30% proceden de otros países, principalmente europeos (Reino Unido, Irlanda, Finlandia y Suecia, entre otros), también de Marruecos, países del Este (Rusia, Ucrania), países del cono sudamericano (Ecuador, Colombia, Argentina...) y China.

## 1.B Contexto Socioeconómico

Según los datos económicos la población de Fuengirola posee un nivel de renta media declarada de alrededor de 22.000 euros a fecha de 2017, lo que supone un aumento respecto a las rentas, por encima de la media provincial e incluso superior a la media autonómica.

Enclavada en la Costa del Sol, las actividades económicas principales son las relacionadas con el sector turístico. La economía de Fuengirola, por tanto, se sustenta en el sector terciario o de servicios, siendo las actividades económicas principales las relacionadas con este sector: comercio, hostelería, actividades profesionales, construcción y actividades inmobiliarias.

Las actividades agropecuarias e industriales son meramente anecdóticas. La superficie de cultivo apenas alcanza 30 ha, ocupadas por aguacates, plantas ornamentales y olivar, mientras que el censo ganadero también queda en la mera anécdota.

La actividad pesquera del Puerto de Fuengirola, que en el año 1970 llegó a tener una flota compuesta por 26 barcos de cerco, 7 de arrastre y 35 artesanales dedicados principalmente al marisqueo, y que llegó a ser el puerto de mayor relevancia de la provincia de Málaga, se ha visto drásticamente reducida. No obstante, a pesar del declive de la pesca, la productividad del puerto continúa gracias a las actividades recreativas.

El nivel económico y sociocultural es muy heterogéneo, se mueve entre niveles medios-altos y medios-bajos, aunque con un segmento de nivel económico bajo, con trabajos en precario y considerable nivel de paro, especialmente entre el sector de la inmigración.

A pesar del dinamismo de su economía, ésta lógicamente también está asociada a los ciclos económicos, habiéndose registrado una considerable tasa de desempleo durante los tiempos de crisis económica, especialmente entre los jóvenes y los inmigrantes, habiéndose reducido bastante esta tasa en los últimos años, registrándose 4,02% menos de parados en 2019 que en 2018 según el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

Como ya hemos dicho, el índice de desempleo fluctúa con los distintos ciclos económicos, y siempre disminuye durante la temporada de verano, asociado claramente al marcado carácter terciario de la economía Fuengiroleña, íntimamente ligada al turismo.

Este contexto socioeconómico varía sustancialmente este curso por la profunda crisis económica derivada de la pandemia que estamos sufriendo, siendo mucho más alto el índice de desempleo entre los tutores de los alumnos de nuestro centro, ya que muchos trabajan en el sector de servicios, claramente conectado con el turismo, y que ha sufrido las consecuencias directas de la pandemia.

Culturalmente de un nivel medio, aunque también existe un importante núcleo de profesionales medios y superiores, con buen nivel cultural.

### 1.C Contexto del alumnado y relación con la asignatura.

Al ser una asignatura de segundo de Bachillerato el alumnado procede de muchos centros de Fuengirola aunque una gran mayoría son antiguos alumnos y alumnas de nuestro centro.

Es una asignatura muy novedosa y está dentro de la optativa de libre configuración y es el cuarto curso que se oferta con muy buenos resultados y aceptación.

## 2. DISTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizando, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

El profesor que imparte la materia pertenece al Departamento de Música. Fco Javier Campos Ojeda.

## 3. JUSTIFICACIÓN LEGAL.

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, en cuyo articulado se puede leer:

Artículo 3.1 b). Objetivos: *Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.*

Artículo 5 e). Competencias (clave): *Competencias sociales y cívicas.*

Artículo 6. Elementos transversales.

c) *La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.*

g) *El perfeccionamiento de las habilidades para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.*

- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

#### **4. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA.**

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 110/2016, de 14 de junio el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

## 5. PRESENTACIÓN DE LA MATERIA.

Uno de los retos educativos es mejorar la convivencia y el bienestar emocional de nuestros estudiantes. No hacía falta una pandemia que nos recluyera a todos en nuestras viviendas, causando los problemas psicológicos que evidencian los estudios que se han realizado al efecto, para mostrar la necesidad de dotar al alumnado de herramientas y conocimientos que le permita adaptarse a este mundo que, como definió Zygmunt Bauman, “se ha convertido en líquido, es decir, está en continuo cambio y sin forma definida”. En efecto, el autoconocimiento y la aceptación de la impermanencia de lo que nos rodea es un ejercicio, no ya de éxito, sino de mera supervivencia. Dicen que antes los abuelos les preguntaban a los nietos “¿en qué quieres trabajar cuando seas mayor?” y que ahora deberían preguntar “¿qué trabajos quieres tener cuando seas mayor?”

Por otro lado, la práctica de Mindfulness o de atención plena, aunque no tiene como meta la reducción del estrés, conlleva una evidente reducción del mismo. El creciente número de alumnado con problemas relacionados con el estrés es evidente. Dotar al alumnado del conocimiento y de las herramientas necesarias para su manejo es, al fin y al cabo, una forma de potenciar no solo su salud mental, sino su bienestar en general.

Asimismo, la práctica de Mindfulness mejora la capacidad de concentración, tan mermada entre nuestros adolescentes, que se encuentran habitualmente en entornos de multitarea o abducidos por el mundo que les ofrece la pantalla de su móvil, tan alejado del real, tan adictivo (nomofobia) y tan caduco y presto al olvido.

Las competencias objeto de esta asignatura son las llamadas competencias blandas. Son aquellas capacidades que le permitirán a nuestros jóvenes, sumadas a las competencias técnicas (llamadas *duras*) conseguir sus objetivos personales y profesionales. Es una buena noticia que son capacidades que pueden desarrollarse, que se pueden ejercitar.

El objetivo de esta asignatura es ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato un programa eminentemente práctico, para el desarrollo de la Inteligencia Emocional y Mindfulness, con el fin de lograr que nuestras y nuestros jóvenes, al finalizar su proceso de formación académica, hayan adquirido también, competencias emocionales y habilidades sociales que les permitan:

- Autoconocimiento personal. Aumento de la autoestima.



- Regulación de emociones en general y manejo del estrés en particular.
- Aumento de las habilidades de comunicación, así como de la empatía y la asertividad.
- Aumentar su nivel de bienestar personal.
- Autocuidado.
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- Aumentar sus logros profesionales.
- Aprender a manejarse en entornos cambiantes.
- Desenvolverse en entornos profesionales donde se requieren las llamadas “competencias blandas”, es decir (además de comunicación), liderazgo, automotivación, trabajo en equipo.

Por otro lado, la inteligencia emocional puede mejorar y moderar los efectos de las habilidades cognitivas sobre el rendimiento académico (Petrides, Frederickson y Furham, 2004), lo cual quiere decir que las puntuaciones en inteligencia emocional de los estudiantes adolescentes se correlacionan significativamente con los resultados académicos del final de curso.

Mediante el desarrollo de las habilidades emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, autocuidado, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto en el contexto familiar y profesional futuro.

En conclusión, partimos de la base de que las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar y aprender. Es necesario promover el desarrollo integral de los alumnos y alumnas, dotándolos de herramientas relativas a la dimensión emocional que les permita desenvolverse en ese futuro incierto que el continuo cambio de las condiciones serán su mundo social y laboral.

## **6. ELEMENTOS TRANSVERSALES**

Mindfulness e Inteligencia Emocional, contribuye al desarrollo de elementos transversales del currículo, puesto que ayuda al conocimiento de las propias emociones, incidiendo en el contenido transversal relativo a la educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, la autoestima y el auto concepto como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, y la promoción del bienestar, de la seguridad y la protección de todos los miembros de la comunidad educativa. Además, se potencia el elemento transversal referido a los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres así como el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad, desde el respeto a la diversidad, la variedad de comportamientos humanos dependientes de distintos patrones físicos, biológicos y/o culturales.



## **7. CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES.**

Mediante la elaboración de trabajos y la exposición oral de los mismos va a desarrollar en el alumnado el dominio del lenguaje, aspecto que será determinante para consolidar la competencia en comunicación lingüística (CCL).

Ayuda a entender el sentido del aprendizaje de la competencia de aprender a aprender (CAA), al incluirse este como objeto de estudio; los múltiples sistemas teóricos, con sus propuestas, métodos y conclusiones, fomentan la adquisición de un pensamiento autónomo y desarrollan la capacidad crítica, al permitir al alumnado

contrastar las diferentes posturas explicativas sobre un mismo fenómeno psíquico-conductual y aprender a diferenciar entre el saber científico y los prejuicios y falsas creencias que pueda poseer sobre los temas tratados.

Como saber científico, la investigación es esencial, encontrando en ella una riqueza metodológica que articula saberes de naturaleza tanto deductiva como experimental, aspectos que van a contribuir a desarrollar la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).

Por su parte, el hecho de que las tecnologías de la información y comunicación jueguen un papel tan importante en el desarrollo de experimentos, en el intercambio de información en la comunidad científica y en la elaboración de bases de datos para el estudio de casos, entre otras utilidades, hace que esta materia contribuya de forma especial a la adquisición de la competencia digital (CD).

Por último, aborda de forma específica el desarrollo psico-afectivo de las personas así como la inteligencia emocional, contribuyendo a profundizar en el conocimiento de las relaciones entre iguales y ayudando a desarrollar las competencias sociales y cívicas (CSC).

## **8. RECOMENDACIONES DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA Y ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 110/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

1. Las recomendaciones de metodología didáctica para Bachillerato son las establecidas en el artículo 7 del Decreto 110/2016, de 14 de junio.
2. Las programaciones didácticas de las distintas materias de Bachillerato incluirán actividades que estimulen la motivación por la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, el uso de las matemáticas, las ciencias y la tecnología, el pensamiento computacional, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público y debatir tanto en lengua castellana

como en lenguas extranjeras, incluyendo elementos propios de la cultura andaluza, todo ello con el objetivo principal de fomentar el pensamiento crítico del alumnado.

3. Se fomentará el trabajo en equipo del profesorado con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.

4. Se potenciará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo. Para ello, en la práctica docente se desarrollarán dinámicas de trabajo que ayuden a descubrir el talento y el potencial de cada alumno y alumna y se integrarán diferentes formas de presentación del currículo, metodologías variadas y recursos que respondan a los distintos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado, siempre teniendo en cuenta que habrá de respetarse el currículo fijado en los Anexos II, III y IV.

5. Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollando principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.

Esta materia, por su carácter integrador que aúna aspectos científicos positivos con otros humanísticos y sociales, debe plantearse como el camino más adecuado para estudiar al ser humano y sus manifestaciones de forma integral. El estudio de Mindfulness e Inteligencia Emocional en Bachillerato no debe considerarse como un simple acercamiento a posturas teóricas más o menos interesantes, sino también como un medio por el cual el alumnado acceda a su propio conocimiento personal y, a partir de ahí, al propio desarrollo de sus capacidades y aptitudes.

Por ello, el trabajo en el aula debe estar dirigido a conseguir que los alumnos y alumnas desarrollen su propia capacidad de aprender a aprender, esto es, de seleccionar los contenidos, analizarlos, relacionarlos e integrarlos críticamente. Se trata de que el alumnado pueda construir individualmente o colectivamente su propio conocimiento más allá de la simple memorización automática de contenidos. Por supuesto, saber es retener en la memoria, pero una retención comprensiva, adquirida por uno mismo mediante la interacción con los demás, es el camino más efectivo de llegar a conocer algo en profundidad y con garantías de perdurabilidad en el tiempo.

Por otra parte, el simple manejo de información teórica no es suficiente para la consecución de los objetivos. Se hace necesario también el conocimiento y utilización de algunas técnicas de trabajo propias, de modo que el alumnado pueda hacer prácticas y realizar experiencias que les ayuden a afianzar lo aprendido.

Los alumnos y las alumnas deberán ser capaces de utilizar diferentes fuentes de información, desde la propia experiencia, pasando por los conocimientos que les aportan otras disciplinas así como los medios de comunicación, la web o libros, manuales y documentos. Por otro lado, la forma más adecuada de adquirir un manejo fluido tanto de la lengua en general como de la terminología específica de Mindfulness y las emociones en particular, mediante la realización de trabajos en grupo y de exposiciones públicas de los mismos, que afiancen la confianza en sí mismos y su capacidad de hablar en público y defender sus propias ideas y conocimientos adquiridos.

No se debe olvidar que una de las finalidades de toda ciencia es la de tener la capacidad para plantear adecuadamente y resolver problemas científicos; el profesorado debe facilitar que los alumnos y alumnas se planteen dichos problemas, aprendan a identificar sus variables principales y formulen una solución coherente a los mismos.

Se propone que, más allá de la necesaria exposición de los puntos teóricos más elementales de la materia, la metodología básica en el proceso de aprendizaje de la

materia sea activa y participativa, donde el alumnado construya individual y colectivamente su propio conocimiento, fomentando la elaboración crítica de los materiales y la exposición de las conclusiones obtenidas, y propiciar que los problemas sean analizados críticamente y resueltos personalmente por el alumnado bajo la dirección y el consejo continuos del profesorado.

## **9. PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 13.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Así mismo y de acuerdo con el artículo 14 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado».

- **TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN.**

Con el objetivo de garantizar la objetividad de la evaluación, seleccionaremos procedimientos, técnicas e instrumentos de acuerdo a los siguientes requisitos:

Variedad, de modo que permitan contrastar datos de evaluación obtenidos a través de distintos instrumentos.

Concreción sobre lo que se pretende, sin introducir variables que distorsionen los datos que se obtengan con su aplicación.

Flexibilidad, serán aplicables en distintas situaciones.

Los instrumentos de evaluación utilizados para desarrollar adecuadamente la evaluación de los aprendizajes del alumnado serán los siguientes:

**Observación directa:** resulta fundamental dado el carácter continuo de la evaluación. Se valorará si el alumnado realiza las actividades en casa y en clase y tiene iniciativa e interés por el trabajo, si participa activamente en clase, (pregunta dudas, etc, si tiene una actitud de respeto hacia sus compañeros, si se responsabiliza de su trabajo en las actividades de grupo y si interviene en los debates.

**Diario de clase:** en él deben quedar reflejadas todas las reflexiones que el alumnado considere oportunas para el trabajo de las emociones y su gestión. Asimismo, del diario podremos obtener información sobre: expresión escrita, comprensión, orden, y correcta presentación.

**Participación en dinámicas individuales y de grupo:** Es muy importante la implicación y participación del alumnado en ellas, para la adquisición de los conocimientos a través de la práctica.

**Trabajos e Informes:** Incluyen actividades de búsqueda de información. Pueden realizarse individualmente o en grupo, valorando asimismo expresión, comprensión, presentación y orden.

El establecimiento de los criterios de calificación se llevará a cabo ponderando los diferentes escenarios en los que el alumnado va a demostrar sus capacidades, conocimientos, destrezas y habilidades, observables y evaluables a través de diferentes instrumentos, teniendo como referentes los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje.

- 30% Participación en las dinámicas individuales y grupales. Asistencia.
- 20% Diario de clase.
- 50% Presentación de trabajos e informes.

En cuanto a los criterios de calificación, en el apartado de criterios de evaluación se puede ver el peso asignado a cada criterio de evaluación. Con la aplicación de estos criterios de calificación se obtiene la nota de cada una de las evaluaciones, así como la nota final de la evaluación ordinaria. El establecimiento de los criterios de calificación se llevará a cabo ponderando los diferentes escenarios en los que el alumnado va a demostrar sus capacidades, conocimientos, destrezas y habilidades, observables y evaluables a través de diferentes instrumentos, teniendo como referentes los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje.

Para aquellos alumnos/as que no superen los criterios de evaluación que componen las unidades didácticas que conforman cada trimestre, se les realizará una recuperación de dichos criterios de evaluación haciendo uso de procedimientos e instrumentos de evaluación similares a los de cada unidad didáctica o trimestre no superados.

En esta asignatura no hay pendiente de cursos anteriores, por lo tanto no existe Plan de recuperación de pendiente.

## **10. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Un sistema educativo inclusivo debe garantizar la equidad en el acceso, en la permanencia y en la búsqueda del mayor éxito escolar de todo el alumnado. Para ello, es preciso contar con un sistema de prevención, detección e identificación de las necesidades educativas

que el alumnado pudiese presentar a lo largo de su escolarización para poder adoptar la respuesta educativa que cada caso requiera.

La respuesta educativa para atender a la diversidad comprende todas aquellas actuaciones que, en el marco de la escuela inclusiva, tienen en cuenta que cada uno de los alumnos y alumnas susceptibles de tener necesidades educativas, específicas o no, especiales o no y, en consonancia con ellas, requieren unas medidas y recursos que les hagan posible acceder y permanecer en el sistema educativo en igualdad de

oportunidades, favoreciendo el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y garantizando así el derecho a la educación que les asiste.

La respuesta educativa para atender a la diversidad del alumnado, no solo viene determinada por medidas específicas o individualizadas. Desde la propia organización del currículo podemos encontrar mecanismos que permiten ajustar la intervención educativa a las necesidades de los grupos y por tanto facilitar la individualización de la enseñanza. Así lo recoge la normativa vigente en materia de ordenación y organización de las Bachillerato en la Orden de 15 de enero de 2021 como en el el Decreto 183/2020 que modifica al Decreto 110/2016 sobre ordenación y currículo de Bachillerato. Igualmente continúan en vigor las Instrucciones de 8 de marzo de 2017 por la que se actualiza el protocolo de detección, identificación y organización de la respuesta educativa.

En materia de atención a la diversidad propiamente, la Orden de 25 de julio de 2008 que regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en centros públicos de Andalucía queda derogada por Orden de 15 de enero de 2021 para Bachiller que introduce una serie de cambios importantes en cuanto a la atención a la diversidad. Por su parte, continúan vigente las Instrucciones de 8 de marzo de 2017 por la que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumno con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. Con todo, la atención a la diversidad queda dividida en:

- Medidas generales de atención a la diversidad. Son las actuaciones de carácter ordinario que tienen como finalidad dar respuesta a las diferencias en competencia curricular, motivación, intereses, estilos y ritmos de aprendizaje mediante estrategias organizativas y metodológicas.
- Programas de atención a la diversidad. Estos programas tienen como objetivo asegurar los aprendizajes de las materias y su profundización y seguir con aprovechamiento las enseñanzas.
- Medidas específicas de atención a la diversidad. Se consideran medidas específicas de atención a la diversidad todas aquellas propuestas y modificaciones en los elementos organizativos y curriculares dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que no haya obtenido una respuesta eficaz a través de las medidas generales de carácter ordinario.
- Programas de adaptación curricular. Se realizan para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y requerirán de una evaluación psicopedagógica previa.

La normativa establece que las medidas de atención a la diversidad que se desarrollen deberán quedar recogidas en las programaciones didácticas, por lo que los programas de refuerzo del aprendizaje quedarán incluidos en los anexos de las programaciones.

### BACHILLERATO

El conjunto de actuaciones educativas de atención a la diversidad en esta etapa está dirigida a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivación, intereses, con la finalidad de facilitar la adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de etapa y no podrán en ningún caso suponer una discriminación que le impida alcanzar la titulación correspondiente.

#### **MEDIDAS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

- \* Acción tutorial como estrategia de seguimiento individualizado y de toma de decisiones en relación con la evolución académica del proceso de aprendizaje.
- \* Metodologías didácticas basadas en proyectos de trabajo que favorezcan la inclusión.
- \* Actuaciones de coordinación en el proceso de tránsito entre etapas que permitan la detección de las necesidades del alumnado y la adopción de las medidas educativas.
- \* Actuaciones de prevención y control del absentismo para prevenir el abandono escolar.

#### **PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Se aplicarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las necesidades. Se informará periódicamente a las familias. El profesorado que lleve a cabo estos programas, realizará el seguimiento del alumnado. Se incluirán en las programaciones didácticas y constarán de tareas motivadoras. Se desarrollarán en el horario lectivo correspondiente de la materia objeto de refuerzo o profundización, preferentemente dentro del aula. Suponen una modificación del currículo, excepto objetivos y criterios de evaluación. Son medidas de atención individualizada y no podrán implementarse para un grupo-clase.

El procedimiento de incorporación al programa se inicia con el tutor y el equipo docente, que en la evaluación final del curso anterior, con la colaboración con el departamento de orientación efectuará la propuesta y resolución de incorporación, que será comunicada a la familia. También podrá incorporarse a estos programas, el alumnado que sea propuesto por el equipo docente en la evaluación inicial o en el proceso de evaluación continua. Estos programas son compatibles con otras medidas organizativas.

- \* Programa de refuerzo del aprendizaje para asegurar los aprendizajes de las materias y seguir con aprovechamiento las enseñanzas en Bachillerato. Para alumnado que no haya promocionado de curso o si ha promocionado con alguna materia pendiente. Se desarrollará en el horario lectivo de las áreas, preferentemente dentro del aula.
- \* Programas de profundización consiste en un enriquecimiento de los contenidos del currículo ordinario sin modificación de los criterios de evaluación. Para el alumnado altamente motivado y alumnado de Altas Capacidades Intelectuales. Consiste en un enriquecimiento de los contenidos del currículo ordinario sin



modificación de criterios de evaluación. Se desarrollará en el horario lectivo de las materias objeto de enriquecimiento.

### **MEDIDAS ESPECÍFICAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

- \* Programa de adaptación curricular
  - \* **Adaptaciones curriculares de acceso.** Su destinatario es el alumnado de Necesidades Educativas Especiales. Suponen una modificación de los elementos físicos para el acceso a la información, a la comunicación y a la participación. Su aplicación y seguimiento serán compartidos por el equipo docente y el profesorado especializado.
  - \* **Adaptaciones curriculares al alumnado Altas Capacidades.** Sus destinatarios son el alumnado de altas capacidades intelectuales. Son propuestas curriculares de ampliación y en su caso para favorecer la flexibilización del periodo de escolarización y supone incluir criterios de evaluación de niveles superiores.
- \* Exención de materias para alumnado NEAE. Se contemplan Educación Física que puede ser total o parcial y Lengua extranjera que solo puede ser parcial.
- \* Fraccionamiento del currículo. Para alumnado NEAE cuando no funciona el refuerzo ni las adaptaciones de acceso, que se encuentra en situación personal especial como hospitalización, simultánea enseñanzas profesionales de danza o música o alto rendimiento deportivo. Se caracteriza por dividir cada curso en dos partes y este alumnado podrá permanecer hasta 6 años cursando Bachillerato.
- \* Flexibilización del periodo de escolarización para el alumnado de Altas Capacidades.
- \* Atención educativa al alumnado por situaciones de convalecencia domiciliaria. En la situación actual se podría contemplar por un confinamiento temporal previo informe médico por situación COVID.

### **11. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Se hará una salida al entorno natural (playa), en la semana cultural, para hacer una serie de prácticas de convivencia, y cohesión de grupo al aire libre.

Se realizará una salida a la Estupa de Benalmádena.

Se intentará que visiten el centro diferentes ponentes relacionados con los temas tratados en el curso (psicólogos, sanitarios, etc...)

### **12. INDICADORES DE LOGRO E INFORMACIÓN PARA MEMORIA DE AUTOEVALUACIÓN.**

12-A Indicadores de enseñanza.

		Nº	Indicadores
--	--	----	-------------



<b>IE:</b> Indicadores de Enseñanza	Relativos PD	1	<b>IE1.</b> La programación contiene medidas de atención a la diversidad acordes con las dificultades o necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado.	
		2	<b>IE2.</b> Uso de los instrumentos y criterios de evaluación establecidos y acordes con la Programación Didáctica.	
		3	<b>IE3.</b> Distribuyo el tiempo adecuadamente: breve tiempo de exposición, el resto del mismo para los trabajos y actividades del alumnado y doy pautas para la mejora de sus aprendizajes.	
		4	<b>IE4.</b> Adecuación de los materiales y recursos didácticos.	
		Nº	<b>Indicadores</b>	
	Relativos al desarrollo	5	<b>IE5.</b> El orden, la secuenciación y la temporalización me resultan adecuados.	
		6	<b>IE6.</b> Utilizo diferentes técnicas de evaluación en función de la diversidad del alumnado, de los temas, de los contenidos,...	
		7	<b>IE7.</b> Uso estrategias y procedimientos de autoevaluación y coevaluación en grupos que favorezcan la participación del alumnado en la evaluación.	
8		<b>IE8.</b> Utilizo diferentes medios para informar a las familias, al profesorado y al alumnado		

**12-B Indicadores de aprendizaje**

<b>IA:</b> Indicadores de Aprendizaje	Relativos PD	Nº	<b>Indicadores</b>	
		1	<b>IA1.</b> Efectividad de las medidas de atención a la diversidad adoptadas.	
		2	<b>IA2.</b> Planificación y resultados: Avance en los grupos/clase.	
		3	<b>IA3.</b> Efectividad de la variedad de metodologías adoptadas en la puesta en práctica.	
	4	<b>IA4.</b> Efectividad de los instrumentos y las herramientas empleadas con el alumnado.		
		Nº	<b>Indicadores</b>	
	Relativos al desarrollo	5	<b>IA5.</b> Porcentaje de alumnado que trabaja con autonomía.	
		6	<b>IA6.</b> Consideración de la evolución del número de aprobados y de suspensos.	
7		<b>IA7.</b> Realizo un seguimiento sobre la evolución del nivel competencial de los grupos/clase del alumnado.		
8		<b>IA8.</b> Consideración de la evolución del nivel competencial del alumnado.		

**13. -C Indicadores de la práctica docente.**

<b>IPD:</b> Indicadores de La práctica docente	Relativos PD	Nº	<b>Indicadores</b>	
		1	<b>IPD1.</b> Propongo diferentes metodologías.	
		2	<b>IPD2.</b> Mantengo el interés del alumnado partiendo de sus experiencias, con un lenguaje claro y adaptado,...	
		3	<b>IPD3.</b> Relaciono los contenidos y actividades partiendo de los conocimientos previos de mi alumnado.	
	4	<b>IPD4.</b> Propongo actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, de motivación, de síntesis, de consolidación, de recuperación, de ampliación, de evaluación,...).		
		Nº	<b>Indicadores</b>	
Relativos al desarrollo	5	<b>IPD5.</b> Compruebo de diferentes modos que el alumnado ha comprendido la tarea que tiene que realizar: haciendo preguntas, hacienda que verbalicen el proceso y su justificación,...		
	6	<b>IPD6.</b> Controlo frecuentemente el trabajo del alumnado.		

	7	<b>IPD7.</b> Cuando es posible, hago anotaciones con correcciones o mejoras en las áreas o exámenes de cada alumno/a.
	8	<b>IPD8.</b> Estructuro y organice los contenidos dando una visión general de cada tema (mapa conceptuales, esquemas, qué tiene que aprender, qué es importante,.....)

## ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

### 2º BACHILLERATO OPTATIVA LIBRE CONFIGURACIÓN

#### MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

La materia se imparte en un aula ordinaria pero requiere de la actividad de muchas dinámicas donde es muy importante el espacio. Utilizaremos varias instalaciones y lugares del centro para su realización, como Salón de Actos, Jardines y diferentes espacios exteriores.

El material necesario dependerá de cada dinámica, pero será esencial la utilización de proyector, audio, pantallas digitales y ordenador.

#### OBJETIVOS

Esta asignatura que combina inteligencia emocional, Mindfulness y autocuidado, se diseña con el objetivo general de que el alumnado aprenda a gestionar sus propias emociones con el foco de atención que supone Mindfulness. La enseñanza de esta asignatura en 2º de Bachillerato tiene como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades en relación a los contenidos.

#### **Mindfulness (Atención plena)**

1. Aprender a observar y regular la propia respiración.
2. Aprender a observar mis propios pensamientos con ecuanimidad, sin juicios y con aceptación.
3. Aprender técnicas de atención plena para manejar emociones intensas.
4. Desarrollar habilidades que nos permitan prevenir los efectos perjudiciales de situaciones negativas, estresantes o del sentimiento de estar perdidos.
5. Aprender a sentirnos más optimistas, aumenta la empatía, mejora la capacidad cognitiva (memoria, atención, concentración, rendimiento académico)
6. Desarrollar la capacidad de silencio y escucha como puerta a la creatividad.
7. Aprender a mejorar el autocontrol y la autoestima, reducir el estrés, aumentar la salud física, reducir la ansiedad, la depresión y el dolor en general.
8. Aprender a sentirnos más positivos y tolerantes con los demás, más relajados, pero con la mente más despierta. En definitiva, una mayor serenidad y bienestar.
9. Aprender a tener una mayor capacidad para manejar los problemas, las dificultades y los retos de la vida desde una visión más realista y optimista.
10. Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.

#### **Inteligencia Emocional**

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los demás.

3. Desarrollar la habilidad de gestionar y controlar las propias emociones.
4. Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
5. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
  
6. Desarrollar una mayor competencia emocional.
7. Desarrollar la habilidad de automotivarse.
8. Potenciar la capacidad para ser feliz.

### Compasión y Autocompasión (Autocuidado)

1. Desarrollar la bondad hacia uno mismo frente a la autocrítica.
2. Desarrollar la humanidad compartida frente al aislamiento.
3. Desarrollar la habilidad de auto cuidarse y cuidar a los demás.
4. Practicar Mindfulness frente a la confusión emocional.

## CONTENIDOS

El proyecto de esta materia de diseño propio se vertebra en tres grandes bloques de contenidos: Mindfulness, inteligencia emocional y auto compasión/compasión (Autocuidado).

### BLOQUE 1 MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

1. Definición de Mindfulness (atención plena)
2. La respiración.
3. La práctica y los beneficios de la atención plena.
4. Neurociencia y atención plena.
5. El universo emocional.
6. Percibir y comprender las emociones a través de la atención plena.
7. Regulación de las emociones.
8. La inteligencia emocional plena, aplicaciones prácticas.

### BLOQUE II INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE LA ATENCIÓN PLENA

1. Aproximaciones al concepto inteligencia emocional.
2. Habilidades emocionales: autoestima, comunicación emocional y empatía.
3. Automotivación y motivación de los demás.
4. Mejorar las relaciones interpersonales y el manejo de conflictos.
5. Mindfulness para incrementar las habilidades emocionales.

### BLOQUE III MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

1. Definición de autocompasión (Autocuidado).
2. Compasión para uno mismo y compasión para los demás.

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

<b>CONTENIDOS</b> 1º trimestre <b>Bloque 1:</b> <b>Conciencia y regulación Emocional</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b> <i>IMPRESINDIBLES</i>	<b>CONTENIDOS</b> 2º trimestre <b>Bloque 2:</b> <b>Autonomía Emocional.</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b> <i>IMPRESINDIBLES</i>	<b>CONTENIDOS</b> 3º trimestre <b>Bloque 3:</b> <b>Habilidades socioemocionales y</b>	<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</b> <i>IMPRESINDIBLES</i>
---	---	--	---	--	---

				el bienestar personal.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento de lo que sentimos.</li> <li>• Vocabulario Emocional.</li> <li>• Identificar y ser consciente de las emociones de los demás.</li> <li>• Consciencia del estado emocional.</li> <li>• Estrategias de regulación emocional.</li> <li>• Emociones positivas.</li> <li>• Regulación de sentimientos e impulsos.</li> </ul>	<p>1.1: Darse cuenta y ser consciente de lo que sentimos.</p> <p>1.2: Saber poner nombre a las emociones que sentimos.</p> <p>1.3: Saber identificar y darse cuenta de las emociones de los demás.</p> <p>1.4: Saber comprender las ventajas y desventajas de cada una de las emociones.</p> <p>3.1: Practicar la atención plena a través de la práctica de la meditación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confianza, autoestima, pensamiento positivo, toma de decisiones y responsabilizarse.</li> <li>• Autoconcepto de uno mismo.</li> <li>• Capacidades y limitaciones.</li> </ul>	<p>1.1: Saber responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionales intensas (estrés, cansancio, miedo, etc)</p> <p>2.1: Nos permite tener confianza en nosotros mismos, tener autoestima,, pensar positivamente, automotivarnos y tomar decisiones de manera adecuada</p> <p>3.1: Practicar la atención plena a través de la práctica de la meditación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de las situaciones.</li> <li>• Escucha activa.</li> <li>• Dar y recibir críticas de forma constructiva.</li> <li>• Asertividad.</li> <li>• Relaciones interpersonales.</li> <li>• Trabajo en equipo.</li> <li>• Habilidades de organización.</li> <li>• Habilidades de la vida familiar, escolar y social.</li> <li>• Actitud positiva.</li> </ul>	<p>1.1: Ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas.</p> <p>2.1: Conseguir la felicidad desde las emociones, experimentando un bienestar emocional.</p> <p>2.2: Organizar una vida sana y equilibrada, superando los posibles obstáculos.</p> <p>3.1: Practicar la atención plena a través de la práctica de la meditación</p>

### PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS

Mind. 1 Aprender a observar los pensamientos sin juzgarlos.	5,2 %
Mind. 2 Aprender a ser creativos.	5,2 %
Mind. 3 Adoptar una actitud positiva ante la vida.	5,2 %
Mind. 4 Aprender a regular la respiración.	5,2 %
Mind. 5 Aprender a ser más optimista y mejorar la capacidad cognitiva.	5,2 %
Mind. 6 Aprender a mejorar el autocontrol y la autoestima.	5,2 %
Mind. 7 Practicar y dominarlas técnicas de Mindfulness.	5,2 %
Mind. 8 Aprender a sentirse más positivo y más tolerante con los demás.	5,2 %
Mind. 9 Aprender a tener una mayor capacidad para manejar los problemas y los retos de la vida.	5,2 %

Mind. 10 Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.	5,2 %
Mind. 11 Identificar las emociones de los demás.	5,2 %
Mind. 12 Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.	5,2 %
Mind. 13 Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.	5,2 %
Mind. 14 Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.	5,2 %
Mind. 15 Desarrollar una mayor competencia emocional.	5,2 %
Mind. 16 Desarrollar la habilidad de automotivarse.	5,2 %
Mind. 17 Desarrollar la habilidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.	5,2 %
Mind. 18 Potenciar la capacidad para ser feliz.	5,2 %
Mind. 19 Desarrollar la capacidad de silencio y escucha.	5,2 %

**UNIDADES DIDÁCTICAS: SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.**

NÚ M.	TÍTULO	TEM.	JUSTIF.
1	Definición de Mindfulness (atención plena)	1 Ses.	Bloque I
2	La respiración.	5 Ses.	Bloque I
3	La práctica y los beneficios de la atención plena.	5 Ses.	Bloque I
4	Neurociencia y atención plena.	3 Ses.	Bloque I
5	El universo emocional.	3 Ses.	Bloque I
6	Percibir y comprender las emociones a través de la atención plena.	3 Ses.	Bloque I
7	Regulación de las emociones.	6 Ses.	Bloque I
8	La inteligencia emocional plena, aplicaciones prácticas.	5 Ses.	Bloque I
9	Aproximaciones al concepto inteligencia emocional.	1 Ses.	Bloque II
10	Habilidades emocionales: autoestima, comunicación emocional y empatía.	4 Ses.	Bloque II
11	Automotivación y motivación de los demás.	3 Ses.	Bloque II
12	Mejorar las relaciones interpersonales y el manejo de	6 Ses.	Bloque II

	conflictos.		
13	Mindfulness para incrementar las habilidades emocionales.	3 Ses.	Bloque II
14	Definición de autocompasión (Autocuidado).	4 Ses.	Bloque III
15	Compasión para uno mismo y compasión para los demás.	4 Ses.	Bloque III

## ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La metodología de este proyecto es fundamentalmente interactiva. Destacamos las siguientes prácticas de atención plena:

1. Auto-observación de la respiración en nuestro cuerpo, de nuestros pensamientos y de nuestras emociones tal y como vienen a la mente. Capacidad para afrontar los problemas de la vida de forma tranquila y equilibrada.
2. Conectar con el sufrimiento, asumimos nuestro dolor y buscamos como aliviarlo en nosotros y en los demás.
3. Práctica de meditación para cultivar una respuesta emocional creativa y positiva.
4. Práctica de atención sostenida observando nuestro propio cuerpo. Body scan.

## LÍNEA METODOLÓGICA

El esquema de trabajo en el aula.

1. Introducción teórica: El profesor de forma breve presenta el tema a tratar, los conceptos y las prácticas que se van a realizar durante la clase.
2. Desarrollo de la práctica meditativa: El profesor guía la práctica de atención plena y observa el comportamiento de los alumnos.
3. Compartir la experiencia en grupo: Una vez finalizadas cada una de las prácticas se abre un espacio para compartir las experiencias, este momento es muy importante para el desarrollo de la clase, el alumnado comparte dificultades a la hora de realizar la práctica, comparten sus progresos y todo aquello que han descubierto, este espacio es especialmente positivo para la interacción.
4. Recogida de información en el Diario Emocional o de clase: Para finalizar la sesión el alumnado debe cumplimentar un registro en su Diario Emocional donde expresarán por escrito el desarrollo de la experiencia.

## EVALUACIÓN

La evaluación se utiliza como herramienta de observación y es parte del proceso del desarrollo personal y de aprendizaje. La evaluación tiene un marcado carácter de diagnóstico evolutivo y de progreso en el desarrollo de las capacidades y competencias.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Aprender a observar los pensamientos sin juzgarlos.
- Aprender a ser creativos.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

- Aprender a regular la respiración.
- Aprender a ser más optimista y mejorar la capacidad cognitiva.
- Aprender a mejorar el autocontrol y la autoestima.
- Practicar y dominarlas técnicas de Mindfulness.
- Aprender a sentirse más positivo y más tolerante con los demás.
- Aprender a tener una mayor capacidad para manejar los problemas y los retos de la vida.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Desarrollar la habilidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar la capacidad de silencio y escucha.

### **PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

- 30% Participación en las dinámicas individuales y grupales. Asistencia.
- 20% Diario de clase.
- 50% Presentación de trabajos e informes.

Fdo. Fco. Javier Campos Ojeda. Profesor de la asignatura de libre configuración de 2º de Bachillerato. Mindfulness e inteligencia emocional.