

PROGRAMACIÓN DE MINDFULNESS E INTELIGENCIA EMOCIONAL

IES FUENGIROLA N°1 CURSO 2019-20

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

ÍNDICE

1	Introducción a la materia.	Pág. 3
2	Profesor de la asignatura.	Pág. 3
3	Marco legislativo. Bachillerato.	Pág. 3
4	Contexto del centro. 4.A. Contexto geográfico 4.B. Contexto socioeconómico 4.C. Contexto del alumnado y relación con las asignaturas	Pág. 4
5	Distribución de la asignatura.	Pág. 4
6	Actividades complementarias y extraescolares.	Pág. 4
7	Materiales y recursos didácticos (incluidos los libros de texto) Inclusión de las nuevas tecnologías en el aula.	Pág. 4
8	Objetivos. Objetivos de la asignatura.	Pág. 4
9	Programaciones por curso, materia y/o ámbito. Programación Didáctica de Mindfulness e Inteligencia Emocional 2º Bach.	Pág. 5
10	Indicadores de Logro de Enseñanza-Aprendizaje 10.A. Indicadores de Enseñanza. 10.B. Indicadores de Aprendizaje 10.C. Indicadores de la práctica docente.	Pág. 8

1 INTRODUCCIÓN A LA MATERIA

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

- Aumentar su nivel de bienestar personal. [L]
[SEP]
- Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras. [L]
[SEP]
- Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más [L]
[SEP] felices que las generaciones anteriores. [L]
[SEP]
- Aumentar sus logros profesionales. [L]
[SEP]

Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.

En conclusión, las emociones y, por lo tanto, las estrategias emocionales se pueden enseñar [L]
[SEP] y aprender. Si preguntásemos a cualquier persona si le enseñaron técnicas de autocontrol, de relación, de resolución de conflictos... la respuesta sería negativa en lo que respecta [L]
[SEP] al ámbito educativo. Pero a todos y todas nos han explicado la raíz cuadrada, los ríos de Europa... conceptos que aún hoy podríamos reproducir como loros. Sin embargo, la realidad [L]
[SEP] es que a diario nos vemos obligados y obligadas a intercambiar emociones, a comunicarnos emocionalmente con nosotros y nosotras mismas y con el resto, o que experimentamos diversas emociones como la ira, la frustración o la alegría. En cambio, y aunque no esté demás enseñar conceptos relacionados con diferentes áreas, la institución educativa debe promover el desarrollo integral de la persona, en el que la dimensión emocional es esencial.

2 PROFESOR DE LA ASIGNATURA

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

3 MARCO LEGISLATIVO (Bachillerato).

Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el Currículo de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía

Orden del 14 de junio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

4 CONTEXTO DEL CENTRO

4.A Contexto Geográfico

(Incluido en el Proyecto Educativo de Centro)

4.B Contexto Socioeconómico

(Incluido en el Proyecto Educativo de Centro)

4.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 de nuestro centro.

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

5 DISTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA

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

6 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

No hay un programa establecido de actividades ya que depende de personas que vienen del exterior a dar charlas y conferencias y las fechas son difíciles de concretar.

También se harán varias salidas a la naturaleza entre el segundo y tercer trimestre.

7 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, pantallas y ordenador.

8 OBJETIVOS

Esta asignatura que combina inteligencia emocional y mindfulness se diseña con el objetivo general de que los alumnos aprendan 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, de 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

1. Desarrollar la bondad hacia uno mismo frente a la autocrítica.
2. Desarrollar la humanidad compartida frente al aislamiento.
3. Practicar mindfulness frente a la confusión emocional.

9 PROGRAMACIÓN DEL CURSO.

El proyecto de esta materia de diseño propio se vertebra en tres grandes bloques de contenidos: mindfulness, inteligencia emocional y autocompasión compasión.

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.
2. Compasión para uno mismo y compasión para los demás.

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. Vipassana.
2. Conectar con el sufrimiento, asumimos nuestro dolor y buscamos como aliviarlo en nosotros y en los demás. Tonglen.
3. Práctica de meditación para cultivar una respuesta emocional creativa y positiva. Metta.
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 compartirlas experiencias, este momento es muy importante para el desarrollo de la clase, los alumnos comparten 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: Para finalizar la sesión los alumnos deben 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 dominar las 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

- 20% Actitud, participación en clase, ejercicios y actividades.
- 30% Registro de cada una de las sesiones atendiendo de manera especial a la progresión personal.
- 30% Diario Emocional.
- 20% Presentación de trabajos personales, creativos y de investigación.

10 INDICADORES DE LOGRO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
10-A Indicadores de enseñanza.

IE: Indicadores de Enseñanza		Nº	Indicadores	Valoración 4-3-2-1	Observaciones
	Relativos PD	1	IE1. La programación contiene medidas de atención a la diversidad acordes con las dificultades o necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado.		
		2	IE2. Uso de los instrumentos y criterios de evaluación establecidos y acordes con la Programación Didáctica.		
		3	IE3. 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	IE4. Adecuación de los materiales y recursos didácticos.		
		Nº	Indicadores	Valoración 4-3-2-1	Observaciones
	Relativos al desarrollo	5	IE5. El orden, la secuenciación y la temporalización me resultan adecuados.		
		6	IE6. Utilizo diferentes técnicas de evaluación en función de la diversidad del alumnado, de los temas, de los contenidos,...		
		7	IE7. Uso estrategias y procedimientos de autoevaluación y coevaluación en grupos que favorezcan la participación del alumnado en la evaluación.		
		8	IE8. Utilizo diferentes medios para informar a las familias, al profesorado y al alumnado		

10-B Indicadores de aprendizaje

IA: Indicadores de Aprendizaje		Nº	Indicadores	Valoración 4-3-2-1	Observaciones
	Relativos PD	1	IA1. Efectividad de las medidas de atención a la diversidad adoptadas.		
		2	IA2. Planificación y resultados: Avance en los grupos/clase.		
		3	IA3. Efectividad de la variedad de metodologías adoptadas en la puesta en práctica.		
		4	IA4. Efectividad de los instrumentos y las herramientas empleadas con el alumnado.		
		Nº	Indicadores	Valoración 4-3-2-1	Observaciones
	Relativos al	5	IA5. Porcentaje de alumnado que trabaja con autonomía.		
6		IA6. Consideración de la evolución del			

		número de aprobados y de suspensos.		
	7	IA7. Realizo un seguimiento sobre la evolución del nivel competencial de los grupos/clase del alumnado.		
	8	IA8. Consideración de la evolución del nivel competencial del alumnado.		

10-C Indicadores de la práctica docente

IPD: Indicadores de La práctica docente			Nº	Indicadores	Valoración 4-3-2-1	Observaciones
	Relativos PD	1	IPD1. Propongo diferentes metodologías.			
		2	IPD2. Mantengo el interés del alumnado partiendo de sus experiencias, con un lenguaje claro y adaptado,...			
		3	IPD3. Relaciono los contenidos y actividades partiendo de los conocimientos previos de mi alumnado.			
		4	IPD4. Propongo actividades variadas (de diagnóstico, de introducción, de motivación, de síntesis, de consolidación, de recuperación, de ampliación, de evaluación,...).			
			Nº	Indicadores	Valoración 4-3-2-1	Observaciones
	Relativos al desarrollo	5	IPD5. 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	IPD6. Controlo frecuentemente el trabajo del alumnado.			
		7	IPD7. Cuando es posible, hago anotaciones con correcciones o mejoras en las áreas o exámenes de cada alumno/a.			
		8	IPD8. Estructuro y organizo los contenidos dando una visión general de cada tema (mapa conceptuales, esquemas, qué tiene que aprender, qué es importante,.....)			

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