

**MATERIA: ATENCIÓN EDUCATIVA**

**CURSO 2024/2025**

**Enseñanza: Secundaria**

**DEPARTAMENTO: FILOSOFÍA**

**Cursos y profesorado que imparte la materia:**

M<sup>a</sup> Auxiliadora Gómez Pacheco, María Marín Reyes, Sebastián Noguera Navas –  
1 ESO

Sara Barakat Molero – 2 ESO

Víctor Portillo Sánchez – 3 ESO

Casilda Durillo Barrionuevo – 4 ESO

INDICE

<b>JUSTIFICACIÓN LEGAL .....</b>	<b>2</b>
<b>1. RELACIÓN CON EL PLAN DE CENTRO.....</b>	<b>3</b>
1.1. Contexto de nuestro centro .....	3
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>4</b>
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	7
<b>3. BLOQUES DE CONTENIDOS .....</b>	<b>7</b>
<b>4. TEMPORALIZACIÓN .....</b>	<b>9</b>
<b>5. METODOLOGÍA .....</b>	<b>9</b>
<b>6. ESTRATEGÍAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN .....</b>	<b>11</b>
<b>7. RECURSOS.....</b>	<b>12</b>
<b>8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS .....</b>	<b>13</b>
<b>9. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES.....</b>	<b>14</b>
<b>10. SITUACIONES DE APRENDIZAJE</b>	

## JUSTIFICACIÓN LEGAL

La Programación Didáctica que se presenta a continuación es un instrumento específico de planificación, desarrollo y evaluación de la materia de Atención Educativa para los cuatro cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, adaptada a lo establecido en la normativa vigente para el curso escolar 2024/2025.

En la última reforma de la Ley de Educación, el gobierno español ha establecido las nuevas enseñanzas mínimas en el **Real Decreto 217/2022** para la Educación Secundaria Obligatoria.

En cuanto a la materia de **Atención educativa**, la norma establece que «esta atención se planificará y programará por los centros de modo que se dirijan al desarrollo de las competencias clave:

- ☐ a través de la realización de proyectos significativos para el alumnado y
- ☐ de la resolución colaborativa de problemas,
- ☐ reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad».
- ☐ «En todo caso, las actividades propuestas irán dirigidas a reforzar los aspectos más transversales del currículo, favoreciendo la interdisciplinariedad y la conexión entre los diferentes saberes».

Por otro lado, la **LOMLOE**, está estrechamente relacionada con la adquisición de competencias del alumnado, con el objetivo de lograr una enseñanza más resolutoria en la que el alumno tome la mejor decisión bajo un aprendizaje basado en el pensamiento y en la inteligencia emocional. El texto consolidado de la **LOE** (es decir, incluyendo las modificaciones de la LOMLOE) señala, ya en su preámbulo, la importancia de atender al Desarrollo de la inteligencia emocional de manera transversal. Así mismo, en el **artículo 19.2.**, sobre los principios pedagógicos, señala que "...se pondrá especial atención a la educación emocional y en valores y a la potenciación del aprendizaje significativo para el desarrollo de las competencias transversales que promuevan la autonomía y la reflexión."

De esta forma, la propuesta de esta Programación para desarrollar en dicha materia es trabajar la **Inteligencia emocional**.

Teniendo en cuenta las especificaciones de la **Circular de 25 de julio de 2023** de la secretaría general de desarrollo educativo, sobre determinados aspectos para la organización en los centros del área y materia de religión y atención educativa; y las posibles soluciones, en esta propuesta se considera en todo momento, que la materia de Atención Educativa:

- ☐ No trabaje contenidos curriculares de otras asignaturas.

- ☐ Ayude a los alumnos a conocerse, mejorar su autoestima y sus habilidades sociales.
- ☐ Que plantee actividades grupales y proyectos.
- ☐ Que sea un programa lo más completo posible y de 1º a 4º de ESO.

Además, esta materia tendrá 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.
- ☐ Convertirse en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.
- ☐ Mejorar su calidad de vida tanto física, como emocional, en una andadura a ser más felices que las generaciones anteriores.
- ☐ Aumentar sus logros profesionales.

El gran desarrollo cognitivo experimentado por nuestra especie nos ha llevado a construir un entorno altamente cambiante, en el que paradójicamente nos resulta difícil adaptarnos con un sistema emocional heredado de nuestros antepasados más lejanos. Es por ello que la dimensión emocional del ser humano y sus problemas está generando cada vez más atención.

La dimensión emocional siempre ha estado presente en cualquier contacto educativo y en cualquier contexto de interacción social. Actualmente, y gracias a las últimas investigaciones, se ha demostrado la importancia de la dimensión emocional en los procesos de aprendizaje que se da en la escuela y en el bienestar del alumnado. En definitiva, la educación emocional no se propone sustituir la razón por emoción, sino establecer un paradigma que considere al sujeto como protagonista principal de la educación y ofrecer un nuevo modelo constituido por emoción – pensamiento – acción más adecuado a la naturaleza humana.

En conclusión, el desarrollo de la educación emocional persigue la adquisición de las habilidades emocionales y, por tanto, de las habilidades de la vida en el alumnado mediante esta propuesta de programa, que empieza en los primeros años de vida del alumno y de la alumna y se prolonga a lo largo de todas las etapas educativas junto con los esfuerzos del profesorado, familia y agentes sociales.

## **1. RELACIÓN CON EL PLAN DE CENTRO.**

### **1.1. Contexto de nuestro centro**

El Centro está ubicado en un medio rural, dentro de la barriada Trayamar fuera del núcleo urbano principal del Municipio del Algarrobo. Se reciben alumnos desde diferentes colegios y núcleos de población:

- ☐ Algarrobo ( pueblo ). Colegio José Gil López

- ☐ Algarrobo costa. Colegio Enrique Ramos Ramos
- ☐ Mezquitilla. Colegio Enrique Ramos Ramos
- ☐ Sayalonga. Colegio Almijara
- ☐ Trayamar. Colegio José Gil López

Excepto los alumnos de Trayamar, todos son usuarios de transporte escolar lo que supone un 90% aproximadamente.

El nivel sociocultural de las familias es medio-bajo, donde el porcentaje de universitarios entre los padres de alumnos es testimonial, abundando los estudios primarios. Según el índice ISC obtenidos de los cuestionarios de contexto de la prueba de diagnóstico es medio-bajo.

El ambiente cultural de las familias es deficiente, en pocas familias se fomenta la lectura y el uso académico de ordenadores/Internet es mínimo dentro del núcleo familiar.

Otro de los aspectos a destacar es la falta de ambición académica por parte de alumnos y familia. Pocos son los que se manifiestan con la intención de seguir estudiando y de alcanzar un nivel académico superior.

En general el comportamiento del alumnado del Centro es bueno, acorde a lo que se espera en chicos/as de su edad, si bien aparece cierta rebeldía en algunos casos, ciertos comportamientos disruptivos y un nivel cultural influido por el entorno social y familiar. El porcentaje de alumnos que supera con éxito su nivel académico no es del todo satisfactorio, por lo que se forma una "bolsa" de alumnos desconectados del sistema y que terminan por provocar conflictos. Tal como hemos comentando con anterioridad, entre algunos alumnos no existe el más mínimo interés por obtener el graduado de Secundaria ni nada que esté relacionado con aspectos culturales. En muchos casos, ese rechazo al sistema educativo coincide con una baja autoestima, por lo que el desarrollo de la inteligencia emocional va a ser un aspecto vital para mejorar esa autoestima.

Además, el desarrollo de la inteligencia emocional por parte del alumnado está estrechamente ligado a los principios pedagógicas que, desde el plan de Centro, se plantean como básicos para los alumnos y alumnas. Así, se espera que desarrollen principios democráticos, de participación, tolerancia, creatividad, coherencia, abiertos al entorno y comprometidos con este.

## **2. OBJETIVOS**

Objetivos generales de la materia:

- a) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- b) Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos de su vida contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.
- c) Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- d) Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.

- e) Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- f) Desarrollar una mayor competencia emocional
- g) Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- h) Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- i) Contextualizar la sociedad como un sistema complejo, analizando las interacciones entre los diversos elementos de la actividad humana y valorando su naturaleza multifactorial.
- j) Desarrollar la capacidad de trabajar en equipo y rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo, o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social, fortaleciendo las habilidades sociales y las capacidades afectivas necesarias para resolver pacíficamente los conflictos.
- k) Valorar la importancia de la responsabilidad social y ética en el desarrollo humano, económico y político de las formaciones sociales a lo largo de la historia y en el momento presente.
- l) Realizar estudios de casos y Proyectos de investigación de manera individual o en grupos sobre problemáticas destacadas del mundo actual, de la evolución de las formaciones sociales humanas y de las características y retos más relevantes del medio natural.
- m) Participar en debates y exposiciones orales sobre problemáticas destacadas del mundo actual, de las formaciones sociales humanas y de las características y retos más relevantes del medio natural.

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

La estrategia de intervención más adecuada para la consecución de los objetivos de la educación emocional es el modelo de programa. A continuación, presentamos las fases que dicho programa debería desarrollar:

- ☐ Análisis de contexto: contexto ambiental, estructura, formato (duración), recursos, situación del profesorado, clima del centro...

- ☐ Identificación de necesidades: destinatarios/as, objetivos...
- ☐ Diseño: fundamentación, formulación de objetivos, contenidos a desarrollar, selección de actividades, recursos, plazos, destinatarios/as, criterios de evaluación y costes.
- ☐ Ejecución: puesta en marcha de las actividades. Atención a posibles variaciones.
- ☐ Evaluación: no basta con ofrecer valoraciones, la evaluación consiste en uno de los elementos básicos.

## 2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

- a) Desarrollar la capacidad para prevenir y controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- b) Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- c) Desarrollar el sentido del humor.
- d) Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras recompensas mayores pero que se obtienen más a largo plazo.
- e) Desarrollar la resistencia a la frustración.

## 3. BLOQUES DE CONTENIDOS

El marco de la competencia emocional se divide en dos partes:

- Competencias intrapersonales (van dirigidas a la propia persona):
  - 1. Conciencia emocional
  - 2. Regulación emocional
  - 3. Autonomía emocional
- Competencias interpersonales (van dirigidas al resto):
  - 4. Habilidades socioemocionales
  - 5. Habilidades de vida y bienestar

Según esta división, hemos repartido las actividades en cinco bloques temáticos. Aunque cada uno de ellos se presenta de forma separada, deberíamos contemplarlos de forma holística, ya que las competencias están relacionadas entre sí.

**Competencia 1:** conciencia emocional, que nos permite darnos cuenta y ser conscientes de:

- Lo que sentimos.
- Poner nombre a las emociones que sentimos. Vocabulario emocional.

- Identificar y ser conscientes de las emociones de las demás personas.
- Conciencia del propio estado emocional.
- Comprender el significado y las ventajas o desventajas de cada una de las emociones.

**Competencia 2:** regulación emocional, que nos permite responder de manera adecuada a las distintas situaciones emocionalmente intensas (estrés, frustración, cansancio, enfado, debilidad, miedo, inseguridad, alegría, ilusión...)

- Estrategias de regulación emocional: diálogo interno, relajación, reestructuración cognitiva,...
- Estrategias para el desarrollo de emociones positivas.
- Regulación de sentimientos e impulsos.

**Competencia 3:** autonomía emocional, que nos permite tener confianza en nosotros/as mismos/as, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos de forma relajada y tranquila.

- Noción de identidad, conocimiento de uno/a mismo/a (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

**Competencia 4:** habilidades socioemocionales. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva. El desarrollo de esta competencia implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentirse importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva, lo que solemos llamar "recibir la medicina amarga".
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos o trabajamos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

**Competencia 5:** habilidades para la vida y el bienestar personal. El fin último al cual todas las personas aspiramos con cada uno de nuestros actos es conseguir la felicidad (desde la dimensión emocional, hablaríamos de experimentar un bienestar subjetivo). Se trata de ofrecer recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada, superando posibles obstáculos que la vida pueda deparar.

- Habilidades de organización (del tiempo, trabajo, tareas cotidianas) y desarrollo personal y social.
- Habilidades en la vida familiar, escolar y social.
- Actitud positiva y real (mediante planes de acción individual) ante la vida.

En conclusión, las competencias emocionales se desarrollan aprendiendo a manejar una serie de habilidades prácticas y específicas, y éstas pueden ser una pieza clave del puzzle que forman la eficacia profesional y el bienestar personal.

## 4. TEMPORALIZACIÓN

Durante el **primer trimestre** del curso se desarrollarán los bloques:

- Conciencia emocional
- Regulación emocional;

en el **segundo trimestre**:

- Autonomía emocional;

Y en el **tercer trimestre**:

- Habilidades socioemocionales
- Habilidades de vida y bienestar

Dado que todos los contenidos están íntimamente relacionados se abordarán de forma conjunta en algunas de las propuestas de trabajo relacionadas con efemérides o con acontecimientos del entorno o del mundo que tengan especial interés y relevancia para el alumnado y ofrezcan enseñanzas útiles en esta materia.

## 5. METODOLOGÍA

Se partirá de un enfoque constructivista utilizando una metodología globalizada y activa, con el fin de construir aprendizajes emocionales significativos y funcionales en cualquier contexto y situación.

Las actividades se realizarán básicamente de forma colectiva, aunque en algunas prácticas es recomendable que se trabajen individualmente (en la mayoría de los casos nos parece adecuado trabajar primero de manera individual, posteriormente en

pequeños grupos, para finalizar en grupo-clase). Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Es de vital importancia dar especial relevancia a la forma en el que se va a iniciar el programa, es decir, a la primera actividad del programa. La primera sesión puede ser útil para dar una explicación de las características del programa

Se proponen algunas sugerencias metodológicas para la persona adulta relacionadas con la presentación de objetivos, las instrucciones de juego, la organización y la regulación de la autoridad en la fase de ejecución y la posterior reflexión.

### **A.- Presentación de los objetivos y las construcciones.**

- Forma sintética, breve de los objetivos de cada actividad Lenguaje adecuado para el alumnado teniendo en cuenta la edad, el grupo y los objetivos de cada actividad.
- Debe clarificarse la tarea a realizar. Para ello, la preparación anterior y visualización de la actividad (imaginar cómo va a ser el desarrollo de la actividad) puede ser muy recomendable.
- Insistir en las instrucciones, por si el desarrollo de la actividad y por consiguiente el logro de los objetivos pueda ser truncado por una interpretación errónea de las mismas.

### **B.- Organización y regulación de la actividad en fase de ejecución:**

- Los grupos pueden formarse aleatoriamente, proponiéndolo directamente el profesor o profesora o dejando decidir al alumnado. Dicha elección dependerá de las características de la actividad, del profesorado, y del grupo y sus características.
- Si en la actividad se propone el rol de secretario/a, éste debe ser rotativo, con el fin de que todas las personas participantes de las actividades, de manera correlativa, lo realicen.

### **C.- Dirección de la fase de reflexión.**

En las actividades de la educación emocional es de especial importancia la forma en la que la persona adulta responsable de la intervención de la actividad promueve y guía la reflexión sobre lo acontecido o expuesto en clase. En la fase de reflexión, el profesorado constatará si los objetivos expuestos al principio de la actividad han sido interiorizados por el alumnado del grupo-clase.

La función de la persona adulta es guiar el análisis de la actividad y la fase de la reflexión. La persona adulta es la conductora del grupo y por ello debe identificar, enfatizar y promover las conclusiones.

Para ello se establecen los siguientes **indicadores de logro**:

- a. Describe las medidas para atender tanto a los alumnos con ritmo más lento de aprendizaje como a los que presentan un ritmo más rápido.
- b. Emplea materiales variados en cuanto a soporte (impreso, audiovisual,

- informático) y en cuanto a tipo de texto
- c. Estimula tanto el pensamiento lógico (vertical) como el pensamiento creativo (lateral).
  - d. Fomenta, a través de su propia conducta y sus propuestas de experiencias de enseñanza-aprendizaje, la educación en valores.
  - e. Favorece la participación activa del alumno, para estimular la implicación en la construcción de sus propios aprendizajes.
  - f. Enfrenta al alumno a la resolución de problemas complejos de la vida cotidiana que exigen aplicar de forma conjunta los conocimientos adquiridos.
  - g. Propone actividades que estimulen las distintas fases del proceso la construcción de los contenidos (identificación de conocimientos previos, presentación, desarrollo, profundización, síntesis).
  - h. Da respuesta a los distintos tipos de intereses, necesidades y capacidades de los alumnos.
  - i. Orienta las actividades al desarrollo de capacidades y competencias, teniendo en cuenta que los contenidos no son el eje exclusivo de las tareas de planificación, sino un elemento más del proceso.
  - j. Estimula la propia actividad constructiva del alumno, superando el énfasis en la actividad del profesor y su protagonismo.

## 6. ESTRATEGÍAS E INSTRUMENTOS PARA LA EVALUACIÓN

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos en el diseño del programa se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el producto del programa.

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso de este programa y algunas otras que pueden ser útiles:

Los fundamentos de este procedimiento se encuentran en la elaboración sistemática de un "Diario de Sesiones" y en "Análisis de los productos de las actividades". Para ello se proponen dos herramientas:

- El **diario o cuaderno de clase**, en el que se describirá todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las conductas aparecidas, los contenidos que se expresan y los productos de cada actividad (dibujos, cuentos, caretas...). Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar la foto correspondiente al producto realizado.
- El **cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del programa, ayudándonos a identificar

modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Teniendo en cuenta el diario de actividades, el cuestionario contiene diversos indicadores de evaluación que deberían tomarse en consideración en cada actividad y que ayudan a evaluar la actividad:

- Grado de placer: observar qué emociones manifiestan las personas participantes del grupo ante el desarrollo de la actividad.
- Grado de participación: observar si en las actividades en grupos pequeños o con todo el grupo participan todos los y las alumnas.
- Clima del grupo: observar la expresión emocional de los y las alumnas. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
- Comunicación y escucha: valorar si las instrucciones de la actividad que la persona adulta ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.
- Grado de obtención de los objetivos: valorar si los objetivos propuestos al principio de la actividad se han conseguido y en qué medida.

Estos indicadores serán evaluados en una escala de estimación del 1 al 10. Para finalizar con el cuestionario, se proponen dos aspectos más a valorar por la persona adulta:

- Elementos positivos y dificultades de la sesión y cómo mejorar las mismas.
- Descripción de la impresión subjetiva de la sesión.

## 7. RECURSOS

Son incommensurables los recursos que pueden utilizarse para trabajar esta asignatura:

- Fichas del programa "Inteligencia emocional" para ESO. Gipuzkoa
- Vivencias personales propias y situaciones habituales en el entorno familiar, escolar, comunitario.
- Cortos y películas, y material didáctico asociado a los mismos, para poder trabajar en el aula la diversidad, la tolerancia y el respeto.
- Análisis de series televisivas de gran impacto entre los jóvenes.
- Noticias del entorno o del mundo.
- Charlas de expertos

- Conflictos habituales en el entorno escolar o comunitario.
- Programas sobre Inteligencia Emocional "La mirada de Elsa"
- Artículos periodísticos.

Se adaptarán los materiales a las exigencias de la actividad y sus objetivos, así como a las características del grupo.

## 8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS.

**Criterio 1:** Ser consciente de su propio estado emocional, poniendo nombre a lo que siente, identificando las emociones de las demás personas y comprendiendo el significado, las ventajas e inconvenientes de cada una de las emociones.

- 1.1. Empiezo a ser consciente de mis emociones
- 1.2. Conozco y nombro mis emociones
- 1.3. Conozco las emociones de los demás
- 1.4. Aceptar las meteduras de pata.
- 1.5. Soy consciente de mis prejuicios.

**Criterio 2:** ser capaz de responder de manera adecuada. A las distintas situaciones emocionalmente intensas, utilizando estrategias de regulación emocional y de desarrollo de emociones positivas.

- 2.1. Soy consciente de la interacción entre la emoción, el pensamiento y el comportamiento.
- 2.2. Expreso mis emociones de manera adecuada.
- 2.3. Aprender a regular las emociones.
- 2.4. Hacer frente a situaciones emocionales intensas.
- 2.5. Crear emociones positivas.

**Criterio 3:** adquirir la autonomía emocional que le permita tener confianza en sí mismo, tener autoestima, pensar positivamente y tomar decisiones de manera adecuada, valorando positivamente las propias capacidades y limitaciones.

- 3.1. la capacidad de valorarnos nosotros y nosotras mismas.
- 3.2. Automotivación.
- 3.3. Responsabilidades

3.5. Capacidad de criticar las normas sociales

3.6. Ser capaz de pedir ayuda

**Criterio 4.** Ser capaz de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva, encuadrando activa y dinámicamente a las personas, trabajando en equipo y manteniendo unas buenas relaciones interpersonales.

4.1. Desarrollo de la cortesía.

4.2. Empatía.

4.3. Aprender a escuchar.

4.4. Asertividad.

4.5. Resolución de conflictos.

**Criterio 5.** Adquirir recursos que ayuden a organizar una vida sana y equilibrada a través de habilidades de organización y desarrollo personal y social; habilidades en la vida social, escolar y familiar, así como una actitud positiva y real ante la vida.

5.1. Éxito

5.2. Objetivos

5.3. Plan de acción

5.4. Bienestar subjetivo.

## 9. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y ADAPTACIONES CURRICULARES

Es necesario poner en marcha estrategias de enseñanza adaptativa para poder responder a las necesidades que van a plantear alumnos con intereses, motivaciones y ritmos de aprendizaje diferentes. Es indispensable, por ello, que la práctica docente diaria contemple la atención a la diversidad como un aspecto característico y fundamental.

La focalización de la enseñanza sobre los aprendizajes básicos de la materia constituye la estrategia más apropiada para atender a la diversidad de ritmos de aprendizaje ya que permite concentrar la atención y el esfuerzo del alumno sobre aquellos aprendizajes que se encuentran dentro de su nivel real de posibilidades.

En consecuencia, están previstos objetivos educativos que contemplan distintos tipos y grados de aprendizaje. De esta manera resultará posible realizar secuencias de aprendizaje en las que se alternará un recorrido común para todos los alumnos del grupo con otros recorridos variables en función de los intereses y necesidades de cada uno de ellos.

Como estrategias complementarias se plantean también las siguientes:

- Al comienzo de cada unidad se comprobarán los conocimientos previos de los alumnos/as. Cuando se detecte alguna laguna en los conocimientos de algunos de ellos, se propondrán actividades destinadas a subsanarlas. En cualquier caso, se procurará también que los contenidos nuevos se conecten con los conocimientos previos de la clase y que sean adecuados a su nivel cognitivo.
- Se dedicará una mayor cantidad de práctica a aquellos contenidos en cuyo aprendizaje los alumnos suelen mostrar más dificultad y presentar un nivel menos homogéneo. Los conceptos y principios básicos serán también objeto de repaso y recuerdo periódico
- Al comienzo de cada unidad y a lo largo de su desarrollo se informará al alumnado sobre los niveles mínimos exigibles para el aprobado (qué hay que "saber" y "saber hacer" con los contenidos de la unidad) aclarándoles los criterios de evaluación "mínimos" y "de nivel" así como los criterios de calificación.
- La metodología didáctica que posibilitará la interacción permanente del profesor con el alumnado para facilitar la ayuda pedagógica precisa de manera individualizada. Se aprovecharán los momentos de trabajo autónomo del alumnado dentro del aula para, en unos casos, a dar mayor cantidad y variedad de ayudas y, en otros, a posibilitar la ampliación y profundización en los contenidos. Se supervisará directamente el trabajo del alumno dentro del aula sin partir de la suposición de que este/a preguntará cuando encuentre dificultades.
- La evaluación se utilizará como un recurso al servicio del aprendizaje y no sólo de la calificación, para ello se llevará a cabo de forma continua, con carácter formativo y criterial, recogiendo información de manera continua sobre cómo están aprendiendo los alumnos y las dificultades por las que están atravesando para poder determinar el tipo de ayuda que requieren.
- La evaluación servirá para proporcionar a cada alumno información precisa sobre sus aciertos y errores para orientarle y ayudarle a regular su propio aprendizaje. Se potenciará la autoevaluación y la coevaluación.
- Los alumnos tendrán oportunidades para recuperar los conocimientos no adquiridos en su momento antes de emitir la calificación final del trimestre.

La materia optativa Aprendizaje Emocional participa del continuo de atención a la diversidad en tanto que:

- Se centra en las competencias emocionales y sociales, imprescindibles para tener éxito tanto en el ámbito académico como en su vida en general
- Intenta promover la funcionalidad de los aprendizajes de cara a la vida
- Participa de principios metodológicos diversos
- Contribuye al espacio de optatividad del centro

- Incorpora elementos de orientación académica y profesional, en tanto que trata de hacer consciente al alumno de que las aptitudes, motivaciones, intereses, etc. son fundamentales a la hora de tomar decisiones en su futuro académico y profesional.
- Se plantea formas de atender a la diversidad en el aula (medidas ordinarias), principalmente mediante:
  - La determinación de contenidos básicos:
    - Que sean imprescindibles para aprendizajes posteriores
    - Que contribuyan al desarrollo de capacidades generales
    - Que posean gran funcionalidad
  - La gradación de la dificultad de los contenidos

Más en concreto, se atenderá a la diversidad de los alumnos de las siguientes maneras:

- Contemplando diferentes tipos de actividades y agrupamientos en la metodología
- Ajustándose a los contenidos básicos y los estándares de aprendizaje.
- Priorizando aquellos métodos que mejor faciliten el trabajo de los alumnos con dificultades:
- Trabajos prácticos en pequeño grupo fomentando el trabajo tutorado.
- Búsqueda guiada de información
- Todos aquellos métodos convenientes en virtud de las necesidades de los alumnos.

## **SITUACIONES DE APRENDIZAJE:**

### **Actividad: mindfulness para el control del estrés**

#### **Justificación**

El objetivo de esta actividad es ayudar a los estudiantes de 2º de ESO a desarrollar habilidades de regulación emocional y manejo del estrés mediante prácticas de mindfulness. Estas técnicas les permiten mejorar su concentración y bienestar emocional, aplicables tanto en el contexto académico como en sus vidas personales.

#### **Objetivos**

- Conocer las técnicas básicas de mindfulness para el autocontrol emocional y la reducción del estrés.
- Practicar ejercicios de respiración y atención plena para mejorar el autocontrol y la concentración.
- Elaborar un breve plan personal de mindfulness para aplicar en situaciones

cotidianas.

**Temporalización y desarrollo de la actividad:**

Sesión 1: introducción y técnicas básicas de mindfulness.

Sesión 2: plan de mindfulness y reflexión final.