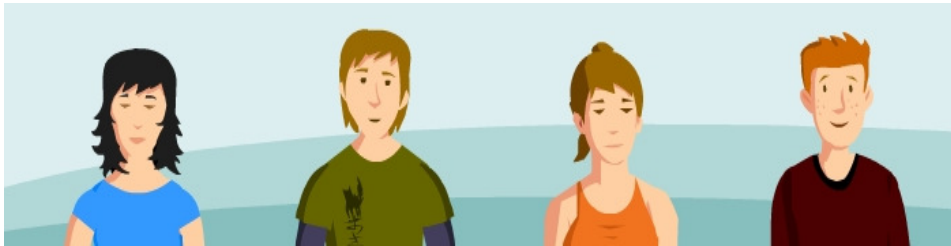


SECUENCIA DIDÁCTICA: Llevarme bien conmigo mismo. Competencia emocional

Se pretende, mediante esta secuencia, que el alumnado reconozca la importancia del autoconocimiento y el control de las emociones y los impulsos como elemento para sentirse bien consigo mismo (autoestima).

Conocerse y valorarse



Objetivos

- Desarrollar el pensamiento consecuencial.
- Aprender a tener pensamiento auto-crítico.
- Conocerse y quererse a uno mismo como base de una vida feliz.

Orientaciones didácticas

Webquest en la que se persigue que el alumno reconozca y no se avergüence de su manera de ser, sino que se valore y se aprecie como es.

Forma de trabajo

El alumno deberá ir resolviendo las distintas situaciones que se le van planteando en la webquest, adoptando distintos roles. Se trata de un trabajo individual, aunque no se descarta el trabajo en equipo. Al final el alumno podrá demostrar lo aprendido en una actividad práctica.

Enlaces sugeridos:

Introducción:

<http://www.xtec.es/~cciscart/annexos/conoceteatimismo.htm>

<http://www.psicoadictiva.com/tests/test4.htm>

<http://www.terra.es/personal/kokopaco/asnoventa.htm>

Tarea:

<http://www.elcantodelloco.com/>

<http://www.xtec.es/~cciscart/annexos/autoconeixement2.htm>

<http://www.rafael-nadal.net/2006/12/08/rafa-debo-mejorar-mi-saque/>

<http://www.ciudadseva.com/textos/cuentos/euro/andersen/trajenu.e>

<http://www.sololiteratura.com/bor/borhistoriade.htm>

<http://www.ideasdenegocios.com.ar/autoestima.htm>

http://w3.cnice.mec.es/recursos2/e_padres/html/adoslsauto.htm

<http://www.mailxmail.com/curso/vida/feliz/capitulo1.htm>

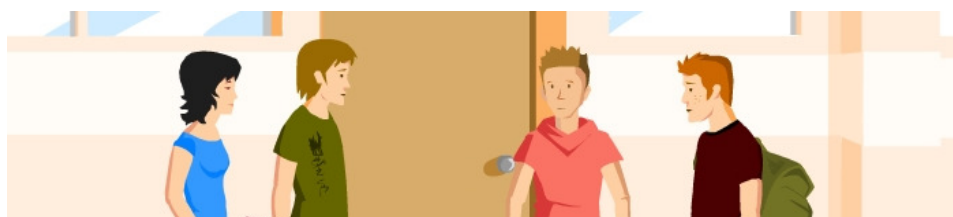
Conclusión:

<http://www.educarueca.org/spip.php?rubrique13>

<http://www.proverbia.net/citastema.asp?tematica=191>

<http://iessalvadorespriu-salt.xtec.es/~lsobrino/socrates.htm>

Responder de los propios actos



Objetivos

- Asumir la importancia de tomar decisiones de forma responsable, valorando las consecuencias para sí mismo y los demás.
- Valorar la necesidad de prever antes de decidir, pensar antes de actuar.
- Analizar diferentes opciones antes de tomar una decisión y asumir las consecuencias.

Orientaciones didácticas

Animación en la que se presenta al alumno el contexto y el significado de la toma de decisiones y la responsabilidad.

Forma de trabajo

Trabajo individual en el ordenador personal aunque también se puede realizar de manera conjunta ayudado por un video-proyector conectado a un ordenador con Internet. El alumno debe ir respondiendo a cada una de las situaciones que suceden en las animaciones y contestar las pruebas prácticas que aparecen al final de la secuencia.

Expresar las emociones



Objetivos

- Favorecer el autoconocimiento y la reflexión sobre las emociones,

sentimientos y pasiones propias.

- Diferenciar entre emociones, sentimientos y pasiones.
- Favorecer la identificación y expresión de emociones.
- Ayudar al autoconocimiento y comprensión de sí mismos.
- Reconocer las ventajas de expresar las emociones.

Orientaciones didácticas

Animación en la que, una vez que se ha explicado qué son los sentimientos, las emociones y las pasiones, y determinar lo positivos que son siempre que sean equilibrados, se pone al alumno frente a una situación para que elija el modo en el que podría reaccionar.

Forma de trabajo

Trabajo individual en el ordenador personal aunque también se puede realizar de manera conjunta ayudado por un video-proyector conectado a un ordenador con conexión a Internet. El alumno debe ir respondiendo a cada una de las situaciones que suceden en las animaciones y contestar las pruebas prácticas que aparecen al final del objeto.

Controlar los impulsos



Objetivos

- Favorecer la reflexión sobre las consecuencias negativas para sí mismo y los demás que tienen las conductas impulsivas.
- Valorar la necesidad de demorar gratificaciones como forma de lograr los objetivos a medio y largo plazo.
- Reconocer conductas impulsivas.

Orientaciones didácticas

Animación en la que se trabajan los conceptos de impulso, autocontrol y equilibrio.

Forma de trabajo

Trabajo individual en el ordenador personal aunque también se puede realizar de manera conjunta ayudado por un video-proyector conectado a un ordenador con conexión a Internet. El alumno debe ir respondiendo a cada una de las situaciones que suceden en las animaciones y contestar las pruebas prácticas que aparecen al final del objeto.

Comprender los enfados del otro



Objetivos

- Conocer modos diversos para enfrentarse al enojo de otros rebajando el nivel de tensión y conflictividad de la situación creada.
- Conocer modos para abordar situaciones en las que el interlocutor está disgustado con nosotros.
- Valorar los modos de control en situaciones de enfado como forma de mejorar la comunicación interpersonal y las relaciones sociales en general.

Orientaciones didácticas

Animación en la que el alumno se enfrentará a un conflicto de intereses a partir del cual podrá generar sentimientos de empatía que le ayuden a aprender a manejar las tensiones y conflictos propios de su edad.

Forma de trabajo

Trabajo individual en el ordenador personal aunque también se puede realizar de manera conjunta ayudado por un video-proyector conectado a un ordenador con conexión a Internet. El alumno debe ir respondiendo a cada una de las situaciones que suceden en las animaciones y contestar las pruebas prácticas que aparecen al final del objeto.