PROYECTO CURRICULAR

y

PROGRAMACIÓN DE AULA

***HABILIDADES SOCIALES***

**SERVICIOS SOCIOCULTURALES Y A LA COMUNIDAD**

|  |
| --- |
| **Disponible la Programación completa en la Zona de Profesores de Editex** |

**1. Introducción**

**1.1. Perfil profesional**

**1.2. Competencia general**

**1.3. Entorno profesional**

**1.4. Marco normativo del ciclo**

**2. Competencia y objetivos generales del módulo**

**2.1. Unidades de competencia**

**2.2. Competencias profesionales, personales y sociales**

**2.3. Objetivos generales**

**2.4. Duración del módulo**

**3. Contenidos básicos y orientaciones pedagógicas**

**3.1. Contenidos básicos**

**3.2. Orientaciones pedagógicas**

**4. Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación**

**5. Materiales y recursos didácticos**

**6. Programación y temporalización de las unidades de trabajo**

**7. Transversales**

**8. Evaluación general**

**9. Unidades de trabajo**

**9. Programación unidades de trabajo**

**UNIDAD 1. Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional**

**OBJETIVOS**

Al finalizar esta unidad el alumno:

* Sabrá enmarcar las habilidades sociales dentro del concepto inteligencia emocional.
* Valorará la importancia de desarrollar todos los componentes de la inteligencia emocional.
* Podrá identificar pensamientos irracionales que limitan sus habilidades sociales.
* Detectará de qué forma manejar su afectividad para ser más competente socialmente hablando.
* Identificará las conductas que forman parte del repertorio básico de habilidades sociales.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Unidad 1: Las relaciones entre los principios de la inteligencia social y emocional** | | | |
| **Contenidos** | **Criterios de evaluación** | **Resultados de aprendizaje** | **Instrumentos de evaluación y criterios de calificación** |
| **1.** Habilidades sociales y otros conceptos relacionados.  **1.1.** Gardner y las inteligencias múltiples.  **1.1.1**. Inteligencia emocional y educación emocional.  **1.1.2.** Habilidades sociales e inteligencia emocional.  **2.** Los pensamientos irracionales y las distorsiones cognitivas (Pienso).  **2.1.** Aproximación conceptual.  **2.1.1.** Pensamientos y creencias irracionales.  **2.1.2.** Distorsiones cognitivas.  **2.1.3.** La importancia de la infancia.  **2.2.** La reestructuración cognitiva.  **3.** Sentimientos y emociones (Siento).  **3.1.** Diferencia entre sentimiento y emoción.  **3.2.** El cerebro emocional.  **4.** Autoestima y otros conceptos relacionados: autoconocimiento, autoconcepto y autorrealización.  **4.1.** Autoconocimiento: lo que sé de mí.  **4.2.** Autoestima: ¿estoy satisfecho?  **4.3.** Autorrealización: ¿avanzo hacia mis metas?  **4.4.** Autoconcepto: mi imagen de mí mismo.  **4.5.** Estrategias para el desarrollo de una sana autoestima.  **5.** Automotivación.  **5.1.** Fuentes de la automotivación.  **5.2.** Las actitudes.  **6.** Técnicas para la reducción de la ansiedad.  **6.1.** Técnicas generales.  **6.2.** El control de la respiración.  **6.3.** Relajación.  **6.4.** El *mindfulnes*s o atención plena.  **7.** Aspectos conductuales de las habilidades sociales (Actúo)  **7.1.** Conductas generales.  **8.** La personalidad.  **8.1.** Elementos que constituyen la personalidad.  **8.2.** Mecanismos de defensa de la personalidad. | **a)** Se han descrito los principios de la inteligencia emocional y social.  **b)** Se ha valorado la importancia de las habilidades sociales en el desempeño de la labor profesional.  **g)** Se han utilizado las habilidades sociales adecuadas a la situación y atendiendo a la diversidad cultural.  **h)** Se ha demostrado interés por no juzgar a las personas y respetar sus elementos diferenciadores personales: emociones, sentimientos, personalidad.  **i)** Se ha demostrado una actitud positiva hacia el cambio y a aprender de todo lo que sucede.  **j)** Se ha valorado la importancia de la autocrítica y la autoevaluación en el desarrollo de habilidades de relación interpersonal y de comunicación adecuadas. | **1.** Implementa estrategias y técnicas para favorecer la comunicación y relación social con su entorno, relacionándolas con los principios de la inteligencia emocional y social. | Se realizará una valoración a tres niveles:  **1.** Conceptual, a través de la valoración de:  ̶ Test de evaluación al final de la unidad.  ̶ Pruebas de evaluación on-line.  ̶ Examen sobre la unidad.  2. Procedimental, incluyendo la realización de las siguientes actividades individuales y grupales:  ̶ Práctica profesional inicial  ̶ Actividades del desarrollo de la unidad  ̶ Práctica profesional resuelta  Actividades finales  Prácticas profesionales propuestas.  **3.** Actitudinal, a través de la observación directa del alumno/a, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:  ̶ Actitud positiva y capacidad para la resolución y/o gestión de conflictos de forma adecuada  ̶ Interés  ̶ Actitud de respeto tanto a las personas como a los materiales  ̶ Aprovechamiento del tiempo, tanto de forma individual como en grupo  ̶ Participación activa  ̶ Asistencia  ̶ Responsabilidad individual y grupal, respecto a las responsabilidades, normas y tareas.  A esta Unidad le daremos una ponderación de un 20% sobre el contenido total del módulo profesional. |
| **Metodología** | | | |
| El planteamiento de la Unidad 1 se iniciará con una evaluación inicial con la finalidad de obtener un conocimiento real de las características de los alumnos y alumnas.  A continuación el profesor/a introducirá los distintos conceptos a desarrollar a la vez que se profundizará en los contenidos con ayuda de los diferentes recursos que aparecen a lo largo del desarrollo de la unidad. Además se propondrán distintas actividades que serán resueltas por los/las alumnos/as a fin de aplicar y profundizar en los conocimientos adquiridos.  Hay que tener en cuenta que se trata de una unidad cuyo enfoque parte de un **modelo constructivista** y con carácter **eminentemente procedimental y actitudinal**, por lo que a lo largo de la unidad se potenciarán tanto la intervención y la interacción grupal como la reflexión individual de los alumno, favoreciendo, de ese modo, la adquisición de las competencias personales, profesionales y sociales asociadas a su ciclo formativo.  Asimismo se potenciará la comunicación y el trabajo en equipo, la educación no sexista y tolerante con otras culturas y la educación para la convivencia y la resolución de conflictos. | | | |
| **Recursos TIC** | | | |
| **Enlaces para ampliar contenidos:**   * Test de Howard Gardner para determinar las inteligencias múltiples <http://bit.ly/2eJGPpw> * Test de inteligencia emocional <http://bit.ly/2fq3HhG> * La inteligencia que necesitamos <http://bit.ly/2fOUaOf> * Las distorsiones cognitivas por Homer Simpson <http://bit.ly/2fWxWPg> * Test para detectar las creencias irracionales <http://bit.ly/2BP1xQi> * ¿Qué es la reestructuración cognitiva y cómo se aplica? <http://bit.ly/2uJ3kqm> * Galaxias del universo de emociones <http://bit.ly/2fWEc9M> * La baja autoestima en España <http://bit.ly/2fiBGIP> * Escala Rosenberg de la autoestima <http://bit.ly/2eYQCJd> * Aprende a vencer a tu crítico interior <http://bit.ly/2ePiy4G> * Pirámide de Maslow <http://depsicologia.com/piramidede-maslow/> * Técnica de liberación emocional EFT <http://bit.ly/2ePfVjq> * Listado de valores <http://bit.ly/2ePfZjg> * Vencer la ansiedad <http://bit.ly/2fqgGxF> * Respiración torácica <http://bit.ly/2eJCRgO> * Respiración abdominal <http://bit.ly/2fI6C3W> * Relajación muscular progresiva de Jacobson <http://bit.ly/2fHmDtb> * Entrenamiento autógeno de Schultz <http://bit.ly/2GMsEzl> * Cinco ejercicios de *mindfulness* para mejorar tu bienestar emocional <http://bit.ly/2jL8UAa> * Lista de control para valorar las propias habilidades sociales <http://bit.ly/2eo8qBn> * Test de personalidad según la teoría de los rasgos de Cattel <http://bit.ly/2EjABOd>   **YouTube vídeos:**   * Experimento del marsmallow <http://bit.ly/2fxUfqn> * Cuestión de percepción <http://bit.ly/2ePjypF> * Aprende a gestionar las emociones <http://bit.ly/2fHi2qw> * El cerebro emocional <http://bit.ly/2fHkA87> * Enamórate de ti, por Walter Riso <http://bit.ly/2nIG072> * El circo de la mariposa <http://bit.ly/2fHiwND> * ¿Te atreves a soñar? <http://bit.ly/2fI4ut5> * Cuestión de actitud <http://bit.ly/2eJyjHh> | | | |