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 inicial̶ Actividades del desarrollo de la unidad̶ Práctica profesional resueltaActividades finalesPrácticas 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 adecuada̶ Interés̶ Actitud de respeto tanto a las personas como a los materiales̶ Aprovechamiento del tiempo, tanto de forma individual como en grupo̶ Participación activa̶ Asistencia̶ 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>
 |