

Descripción de la asignatura

En esta asignatura se explorarán las emociones y sentimientos que experimentamos en el día a día, como por ejemplo: la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y la empatía. Los estudiantes aprenderán a identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como a reconocer las de los demás. Se trabajará en el desarrollo de habilidades sociales, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos. Se fomentará el autoconocimiento y la inteligencia emocional, herramientas fundamentales para el bienestar personal y las relaciones interpersonales.

Requisitos previos

No se requiere conocimiento previo, aunque se recomienda tener una actitud abierta y disposición para la reflexión personal y el trabajo en grupo.

Evaluación

La evaluación se realizará a través de la participación activa en clase, la realización de actividades prácticas y la entrega de trabajos de reflexión personal. Se tendrán en cuenta la capacidad de autoconocimiento, la empatía demostrada y la mejora en las habilidades sociales.

Recursos materiales

Los estudiantes deberán contar con una carpeta o cuaderno para la asignatura y acceso a recursos digitales como videos, artículos, y presentaciones. Además, se utilizarán dinámicas grupales, juegos de rol y actividades prácticas.

Oportunidades

La asignatura de Educación Emocional fomenta habilidades esenciales para el desarrollo personal y social del alumnado, mejorando su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y su rendimiento académico. Estas competencias son fundamentales para cualquier ámbito de la vida.

Preguntas frecuentes

- ¿Se compartirán experiencias personales en clase? Solo si el estudiante se siente cómodo haciéndolo. Se respetará siempre la privacidad y la confidencialidad.
- ¿Es necesario ser expresivo emocionalmente? No, cada persona tiene su propio ritmo. La asignatura busca que cada estudiante desarrolle sus habilidades a su manera.
- ¿Qué habilidades se esperan que los estudiantes adquieran? Se espera que desarrollen autoconocimiento, gestión emocional, empatía, habilidades sociales y comunicación asertiva.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

1.º ESO
Maite Álvarez