














## PLANIFICACIÓN PARA 1º ESO





- Las actividades alojadas en la web estarán indicadas con el símbolo  y se accederá a ellas a través del enlace en Planes de viaje.
- Las actividades de libros y fichas estarán indicadas con el símbolo  y se mostrará la referencia en la pestaña [Siempre en tu maleta – Bibliografía](#)




### **PRIMER TRIMESTRE – Comprensión emocional/ Percepción y expresión emocional.**



SESIONES/ contenidos	DESARROLLO DE LA SESIÓN
<b>Comprensión emocional</b>	
<b>1</b> <b>¿Qué es esto?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Presentación del curso</b></li><li>✓ ¿De qué va esto?</li><li>✓ Objetivo: Ser personas más preparadas en la escuela, en casa, en la calle, en un trabajo (Dibujo en la pizarra: de lo general a lo particular).</li><li>✓ Evaluación: Sobresaliente, <i>Si te comportas como esa persona sobresaliente dentro y fuera del aula, mantendrás esa nota. ¿Por qué os doy esa puntuación? : Confío en vosotros y sé que lo podéis hacer. Este año es el principio de muchas cosas.</i></li><li>Escribe una carta a la profesora diciendo por qué te mereces ese sobresaliente .</li><li>✓ Instrumento de evaluación del taller: Escribe una carta explicando por qué lo mereces y en qué debes trabajar para convertirte en la versión sobresaliente de ti mismo.</li><li>✓ ¿Nota? Informe del alumno para los padres al final de cada trimestre.</li><li>✓ Materiales: Carpeta para guardar sus trabajos.</li></ul>

<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p><b>Cuestionario inicial del proyecto</b></p>	<p>- (  <u>Programa INTEMO</u>)</p>
<p style="text-align: center;"><b>3</b></p> <p><b>Comenzamos</b></p>	<p>- <b>Hoy empieza todo:</b> Actividad sobre <i>Indefensión Aprendida</i>  para...</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mostrar a los alumnos/as que la profesora no tiene prejuicios contra ellos y que confía en la capacidad de superación de todos ellos.</li> <li>2. Ser consciente de que somos capaces de cambiar aspectos de nosotros mismos con los que no nos sentimos a gusto y de que no nos debemos conformar.</li> <li>3. Creer en la nueva oportunidad que se nos presenta en este nuevo curso.</li> </ol> <p>- Terminamos con la canción <i>Cero</i> de Dani Martín .</p>
<p style="text-align: center;"><b>4</b></p> <p><b>Creación de equipos y normas de cortesía</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Creamos los equipos:</b> Hacemos grupos de cinco, que se conservarán hasta final de curso (Nos tapamos los ojos y elegimos al azar). Eligen nombre y emoticono de <i>whatsapp</i>  para su grupo. El nombre debe contener uno de los adjetivos que la profesora presenta en la pantalla (<i>*Wordle Emociones</i> ) y deben escribirlo/dibujarlo/pintarlo en el papel que les da la profesora. La profesora creará la cartulina con los equipos-puntuación y la traerá en la próxima sesión.</li> <li>- <b>El concepto de responsabilidad grupal-individual.</b> La profesora observa cómo los alumnos/as toman decisiones, dan su opinión, escuchan, etc... Al final de la actividad anterior, se comentará lo que han hecho bien y les hará preguntas del tipo: ¿Creéis que gritando podemos escucharnos? para que reflexionen y ellos mismos empiecen a modificar aspectos negativos de su conducta. También se puede hacer a través de la presentación <i>Aspectos mejorables del trabajo en equipo</i> .</li> <li>- <b>Elaboración de normas</b> de cortesía que nos hacen sentir bien a todos. Primero, para ayudarles a pensar en diferentes normas, la profesora lee una serie de situaciones  y ellos tendrán que incluir las expresiones de cortesía que se deberían decir. A continuación, son los propios alumnos los que las elaboran (<i>saludar por los pasillos, sonreír, hacer cumplidos,...</i>) y las escriben en una cartulina utilizando colores, dibujos.... (Actividad de toda la clase).</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>5</b></p> <p><b>Nos conocemos. Somos un equipo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Nos conocemos.</b> Se coge una de las tarjetas  del montón y se explica a los demás los datos que se piden. Mientras tanto, los demás tienen que estar muy atentos a lo que sus compañeros dicen si quieren ganar el juego final. Además, deben apuntar el dato que más les llame la atención de cada compañero.</li> </ul>


	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego final</b> § El representante (que no es siempre el mismo) de un equipo hace una pregunta (utilizando los datos que han ido anotando) al equipo de la derecha con el principio <i>¿Quién ha dicho...?</i>. Quien tenga más aciertos gana (se puede ir anotando en la cartulina se los equipos).</li> </ul> <p><i>Reflexión</i> Son más cosas las que nos unen que las que nos separan. Es apasionante descubrir rasgos de nuestros compañeros que nos aportan y nos hacen personas más completas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El muro de Facebook de la clase</b> (En una cartulina azul, se pegarán las fotografías o dibujos que se les ha pedido para casa: Tienen que traer una foto o un dibujo de ellos/as mismos/as a la que les han añadido una etiqueta donde hay escrita una emoción o un adjetivo que les describa)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>6</b> <b>Conocemos las emociones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Conocemos algunas emociones</b> (  <u>Programa INTEMO</u> ) § Se proyecta una actividad en la que se deben unir emociones a sus definiciones.</li> </ul> <p>Se comprueba si hay dudas. En ese caso se da una pequeña explicación de cada palabra emoción y se discute con los alumnos acerca de: si suelen tener esa emoción y en qué situaciones suelen tenerla o qué otras etiquetas utilizan para nombrar esa emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pasapalabra</b> §</li> <li>- <b>Puesta en común</b> Después de cada juego, comprobar si existen dudas con cualquiera de las etiquetas que han aparecido. Se vuelve a proyectar la primera actividad.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>7</b> <b>Conocemos las emociones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Conocemos algunas emociones</b> (  <u>Programa INTEMO</u> ) § Se proyecta una actividad en la que se deben unir emociones a sus definiciones.</li> </ul> <p>Se comprueba si hay dudas. En ese caso se da una pequeña explicación de cada palabra emoción y se discute con los alumnos acerca de: si suelen tener esa emoción y en qué situaciones suelen tenerla o qué otras etiquetas utilizan para nombrar esa emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Saber y Ganar emocional</b> §</li> <li>- <b>Puesta en común</b> Después de cada juego, comprobar si existen dudas con cualquiera de las etiquetas que han aparecido. Se vuelve a proyectar la primera actividad.</li> </ul>


<p style="text-align: center;"><b>8</b> <b>Relación entre pensamiento y emoción</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Pienso, luego siento</b> (  <i>Programa INTEMO</i>) Este ejercicio se realiza por equipos y consta de tres tareas diferentes.             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la <u>primera tarea</u>, la profesora reparte a cada equipo tres sobres que contienen una situación, tres formas de pensar y tres emociones diferentes.</li> </ol> <p>Se pide a los equipos que imaginen la situación y traten de ponerse en el lugar del personaje. A continuación, los equipos deberán unir, para cada situación, la forma de pensar que se corresponde con cada emoción. Reflexión: En cada situación, pienso algo que me hace sentir de cierta forma.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la <u>segunda tarea</u> la profesora reparte a cada equipo tres sobres que contienen una situación y tres emociones diferentes. Los equipos deberán en esta ocasión escribir, para cada situación, qué tipo de pensamientos pueden estar acompañando a cada emoción.</li> <li>2. En la <u>tercera tarea</u> se trabaja con toda la clase. La profesora lee una situación y los alumnos/as responden a las preguntas y se crea un debate. Se trata de que vean que se puede sentir varias emociones al mismo tiempo.</li> </ol> </li> <li>- <b>Puesta en común</b> En la puesta en común es importante subrayar el hecho de que cada persona puede sentir de modo diferente en la misma situación, y que incluso, dada una situación, una misma persona puede sentir varias emociones al mismo tiempo. Se recalca la relación entre lo que nos pasa, lo que pensamos y lo que sentimos. Y les hacemos ver cómo los pensamientos provocan que nos sintamos de una u otra forma. De esta forma, uno es responsable de lo que siente. Una vez acabadas las tareas, se puede utilizar situaciones reales de la vida de los participantes donde se analice qué ocurrió, cómo se sintió (uno o varios estados emocionales si los hubo) y qué pensamientos o valoraciones acompañaron a tales emociones.</li> <li>- <b>En casa: Hoja de registro</b> (  <i>Programa INTEMO</i>) Los alumnos deben encontrar una situación para una emoción positiva y otra negativa.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>9</b> <b>Relación entre pensamiento y emoción</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad 1:</b> Se proyecta el PP  sobre dos situaciones a las que se enfrenta Pedro y comentamos la relación que existe entre pensamiento- emoción. La idea es transmitir que uno es responsable de lo que siente y cómo lo siente.</li> <li>- <b>Actividad 2:</b> Se proyectan videos  que provocan diferentes emociones. A continuación los alumnos deben explicar qué sensaciones físicas y qué emociones han sentido. Además, se les podrá preguntar qué pensamientos/experiencias pasaban por su cabeza y qué relación había entre esos pensamientos y la emoción.</li> <li>- <b>Conclusiones:</b> En esta tarea de descubrimiento se observará que cuando los pensamientos se ajustan a los datos de la realidad se tienen emociones normales. Por ejemplo, si se muere mi mascota que estuvo acompañándome diez años, me sentiré muy triste. Pero este sentimiento es ajustado a la realidad y, por tanto, normal. Ahora bien, no será normal sentirse angustiado, triste, preocupado porque uno esté pensando “voy a padecer una enfermedad”, cuando</li> </ul>

	<p>se está sano y se han pasado todos los controles de forma satisfactoria. En este momento se puede indicar que la persona está distorsionando, está cometiendo errores de lógica en su forma de pensar. La idea es transmitir que uno es responsable de lo que siente y cómo lo siente.</p>
<p><b>Percepción y expresión emocional</b></p>	
<p><b>10</b> <b>Las emociones de los demás</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>¿Qué dice su cuerpo?</b> (  <i>Programa INTEMO</i>) Cada grupo recibe un sobre que contiene tarjetas con las seis emociones básicas (alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa). Cada miembro del grupo debe coger una tarjeta y representar la emoción que le haya tocado. Sólo podrán interpretar la emoción a través del cuerpo, sin emitir ningún sonido. Los demás componentes del grupo deben averiguar de qué emoción se trata. Para ello, tendrán una hoja de registro donde cada participante irá anotando las respuestas. Una vez terminada la ronda se procede a la comprobación entre los miembros del grupo.</li> <li>- <b>Puesta en común</b> Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado. Se pueden plantear las siguientes preguntas:          ¿Qué emociones os han resultado más difíciles de expresar? ¿Y de percibir?          ¿Crees que eres hábil en tu vida cotidiana para darte cuenta de lo que los demás están expresando? ¿Y tú, eres hábil expresando tus emociones?          ¿Consideras que es importante saber leer bien las emociones que expresan los demás? ¿Por qué?          ¿Recuerdas alguna situación en la que no hayas interpretado bien la emoción de otra persona y eso te haya supuesto un problema?</li> </ul>
<p><b>11</b> <b>Las emociones de los demás II</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El cine y la expresión de emociones</b>  Se presentan una serie de escenas de películas y deberán averiguar qué emoción está sintiendo cada uno de los personajes de la película.</li> <li>- <b>Puesta en común</b>          Todos los grupos dialogan sobre el ejercicio realizado. Se pueden plantear las siguientes preguntas:          ¿En qué te has fijado para averiguar qué emoción están expresando los personajes?          ¿Qué parte de su cuerpo crees que te ha ayudado más?</li> <li>- ¿Qué crees que estarían pensando los personajes para sentir lo que has anotado?</li> </ul>
<p><b>12</b> <b>Mis emociones</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>El museo de cera</b> (  <i>Programa INTEMO</i>) La profesora asigna una emoción a cada grupo, y dentro de cada grupo se elige a un escultor. Cada escultor debe modelar el cuerpo del resto de personas de su grupo en función de la</li> </ul>

	<p>emoción que les ha tocado. Una vez que todos los grupos han finalizado su escultura se irán exponiendo una a una. El escultor explicará el significado de su obra y por qué lo ha hecho así. Después se fotografiará el resultado (se puede decorar el aula con estas fotos). Además, entre todos se buscarán razones que pueden causar esas emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Situación- ¡Foto!</b> (  <i>Programa INTEMO</i>) La profesora les dicta diferentes situaciones. Ellos reaccionarán, sólo con el cuerpo o sólo con la cara. Nos fotografiamos.</li> </ul>
<p><b>13</b> <b>Mis emociones II</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se habla sobre el aforismo “<i>Conócete a ti mismo</i>”, su origen y de por qué es tan importante.</li> <li>- <b>Trabajo de casa</b> (  <i>Programa INTEMO</i>) La profesora pregunta por la actividad para casa (<i>los alumnos/as deben traer un objeto importante para ellos</i>) y refuerza positivamente a aquellos participantes que hayan traído algún objeto para <b>el bazar emocional</b>. A continuación, escribirán por qué han elegido ese objeto y qué emoción representa para ellos. Para finalizar, lo expondrán al resto de la clase, quien tienen que hacer preguntas para demostrar que están escuchando.</li> <li>- <b>Reflexión:</b> ¿Sueles expresar emociones? ¿Crees que es importante? Hablamos de nosotros</li> </ul>

## SEGUNDO TRIMESTRE– Regulación emocional

SESIONES/Contenidos	DESARROLLO DE LA SESIÓN
<b>14</b> <b>Aprender de los errores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lluvia de ideas:</b> Reflexionamos sobre los posibles errores cometidos a lo largo del 1er trimestre. ¿Cómo solemos abordarlos?</li> <li>- <b>Visionado de PPT</b> § en el que analizamos y reflexionamos sobre las frases proyectadas.</li> <li>- Ahora es su turno. Tienen que elegir una de las frases proyectadas (o crear una nueva) y elaborar un cartel para ponerlo en la clase.</li> </ul>
<b>15</b> <b>Pensamiento positivo. Automotivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego:</b> § Presentamos dos personajes a los alumnos/as y ponemos una música triste. Decimos que escriban una historia breve sobre ellos. Hacemos lo mismo con una música alegre. Al finalizar, comprobamos que las historias que han escrito han sido alegres o tristes en función de la música.</li> <li>- <b>Reflexión:</b> Hablamos de cómo influye el ánimo en nuestros pensamientos y éstos, a su vez, en las emociones: si somos capaces de influir nuestros pensamientos en positivo, veremos la vida de una forma más positiva.</li> </ul>
<b>16</b> <b>La responsabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Completar cuestionario</b> § (  <i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia. P.107</i>) sobre las responsabilidades asumidas por cada uno de los alumnos/ as en todos los ámbitos de su vida.</li> <li>- Colorear gráfica para verlo de una manera global.</li> <li>- <b>Reflexión:</b> Asumir compromisos propios y responsabilizarse de cumplirlos. Hablar del concepto de responsabilidad en todos los ámbitos y explicar la importancia de asumir nuestra parte de implicación en esos aspectos. No estamos exentos de responsabilidad en las cosas que ocurren en nuestro entorno.</li> </ul>
<b>17</b> <b>La responsabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juego de rol en equipos</b> § Cada equipo tendrá unas tarjetas en las que se explica el rol que tienen que desempeñar. Se trabajará en equipos, pero también se representará delante de toda la clase. El profesor/a los grabará para analizarlos en la siguiente sesión.</li> <li>- <b>Reflexión:</b> Reflexionamos sobre lo que pueden sentir los diferentes personajes y de las consecuencias de no asumir</li> </ul>


	responsabilidades.
<b>18</b> <b>La responsabilidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión en la que, a partir de los videos de la sesión anterior, reflexionan sobre diferentes aspectos.</li> <li>- <b>Visionado de sus videos.</b> § Utilizando la ficha <i>Cuestionario Video Responsabilidad</i>, los alumnos/as reflexionan sobre diversos contenidos: errores, trabajo en equipo y responsabilidad.</li> </ul>
<b>19</b> <b>Pensamiento positivo: El lado bueno de las personas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad 1:</b> § Se reparten tarjetas con comentarios positivos boca abajo y se dejan así desde el principio de la clase para mantener el interés.</li> <li>- <b>Actividad 2:</b> § En parejas, piensan en adjetivos positivos para describir a una persona.</li> <li>- Puesta en común de los adjetivos. Ellos mismos los anotan en la pizarra.</li> <li>- Utilización de esos adjetivos para destacar lo positivo de los compañeros de clase (en parejas) con la estructura: "María, eres tan/ eres ..."</li> <li>- <b>Proyección del corto "Validation".</b> § Se anticipa el trabajo del protagonista y la situación en la que empieza la película. Se van haciendo paradas y se les pide que predigan información.</li> <li>- <b>Le dan la vuelta a la tarjeta (se hace video del momento)</b></li> </ul>
<b>20</b> <b>Cuento con los demás para resolver mis problemas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se lleva a cabo la <b>actividad "Ser capaz de pedir ayuda"</b> (  <i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia</i>.p. 125) en la que se dan pautas sobre posibles aspectos en los que uno puede necesitar ayuda o puede tener herramientas para ayudar a los demás.</li> <li>- <b>Juego 1:</b> La profesora va haciendo parejas "aleatorias" en las que cada alumno/ a tiene que exponer en qué puede ayudar a su compañero/ a y en qué puede ayudarle éste/a a él/ ella.</li> <li>- <b>Juego 2:</b> Cada alumno/ a cierra los ojos y piensa en un problema personal y en posibles personas que puedan ayudar y cómo.</li> </ul>
<b>21</b> <b>Uso de las redes sociales. Desarrollo de la empatía</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lluvia de ideas</b> sobre las redes sociales (qué son, cuáles, para qué sirven, aspectos positivos y negativos...)</li> <li>- <b>Decálogo</b> de las redes sociales. § Lo leemos y analizamos cada ítem.</li> <li>- <b>Tareas para las familias</b> § <i>7 tips para padres</i>. Los alumnos llevan la ficha a sus padres y se la explican. Tienen que traerla firmada para el próximo día.</li> </ul>
<b>22</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La imagen de la mujer en las redes sociales</b> PPP § . Reflexión.</li> </ul>



**La mujer y las redes sociales. Desarrollo de la empatía**

- **Visionado del video: Amanda Todd y otros videos de ciberacoso.** § Reflexión.
- **Actividad: Eso no me va a pasar a mí.** Análisis de noticias reales sobre ciberacoso. § Reflexión.

## TERCER TRIMESTRE– Regulación emocional

SESIONES/Contenidos	DESARROLLO DE LA SESIÓN
<b>23</b> <b>Los prejuicios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>¿Qué es un prejuicio?</b> Se hace la actividad “Esto es así, y todos los saben”. (  <i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia.p. 67</i>) La profesora explica qué es con ejemplos.  <i>Ej. Andrés será en nuevo profesor de ciencias. ¡Qué bien! Todos aprobaremos / Con ese profesor es imposible aprobar/ No soy capaz de hablar delante de toda la clase. Experiencias de la profesora.</i></li> <li>- <b>La caja de los prejuicios</b> La profesora pide a los alumnos que anoten en un trozo de papel algún prejuicio que tengan sobre ellos mismos y lo depositen en una caja. La profesora también participará. Al terminar, se irán leyendo los diferentes prejuicios y se comentarán, analizarán y se buscará una solución.</li> <li>- Leemos los prejuicios que cada alum@ introdujo en la caja y los demás compañer@s intentan “desmontarlo” haciendo uso de los conocimientos adquiridos en el taller (empatía, pensamiento positivo, etc...)</li> <li>- Visionado del video “Lovefields” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4meeZifCVro">https://www.youtube.com/watch?v=4meeZifCVro</a></li> </ul>
<b>24</b> <b>Los prejuicios II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refrescamos el tema y recordamos que los prejuicios son opiniones que una persona tiene de otra. La persona sobre la que se tiene el prejuicio la mayoría de las veces permanece ajena a este juicio. Sólo llega a conocer que alguien lo tiene cuando el prejuicio de convierte en un ataque.</li> <li>- <b>Teatro:</b> En grupos de 5, colocamos post-its que contienen una etiqueta “rumano”, “inmigrante” “gótico”... en la camiseta de un compañero sin que este lo vea. Todos actuarán de acuerdo a lo que sientan cuando imaginen tener a esa persona en clase. Todos los compañeros serán alumnos, salvo una persona, que será profesor y tratará de organizar la clase.</li> <li>- Reflexión: Cómo se han sentido ambas partes y qué podríamos hacer nosotros para no tener prejuicios.</li> </ul>
<b>25</b> <b>Los prejuicios III.</b> <b>La diversidad.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura del cuento “El elefante encadenado” seleccionado de la obra “Déjame que te cuente” de Jorge Bucay.</li> <li>- Reflexionar sobre las posibilidades que tenemos cada uno de nosotros y lo importante de nuestra confianza en nosotros mismos y de la confianza que depositan los demás en nosotros.</li> <li>- Explicar que las características que tiene el compañero con discapacidad, forman parte de él, pero que todos podemos ayudarle a modelarlas y, dentro de sus posibilidades, que tenga unas relaciones satisfactorias. Este compañero tiene asumido esa forma de actuar ante los demás ya que siempre ha recibido un reforzamiento por parte de los mismos (risas,</li> </ul>

	<p>comentarios, etc...). Nosotros podemos demostrarle que se pueden conseguir cosas aunque algunas las tengamos aprendidas desde hace tiempo y creamos que ya no se pueden cambiar y que puede contar con nuestro apoyo para ese desarrollo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pregunto qué piensan sobre el tema y les pido que me expresen sus sensaciones al hablar de esto.</li> <li>- Contestamos a las preguntas de comprensión lectora de la ficha.</li> </ul>
<p><b>26</b> <b>Expreso mis emociones de forma adecuada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad</b> “Pues... voy a decírtelo” Se (📖 <i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia</i>.p. 79) Se entregan tres textos con tres situaciones diferentes. Contestar a las preguntas sobre los mismos.</li> <li>- <b>- Reflexión sobre la actividad</b></li> </ul>
<p><b>27</b> <b>Expreso mis emociones de forma adecuada</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Dramatización:</b> En grupos pequeños (no más de tres personas) hay que representar lo siguiente: una situación en la que un adolescente de 14 años se enfada. Deben describir la situación e inventar el diálogo que tienen los personajes. Después pensad tres finales diferentes para la situación.</li> <li>- Análisis con todo el grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo ha expresado su enfado, su miedo, su ira...?</li> <li>• ¿tenía una forma más adecuada de hacerlo? ¿Cuál?</li> <li>• ¿Creéis que se pueden controlar ciertas emociones para evitar situaciones que no deseamos? ¿Qué técnicas tenéis vosotr@s?</li> </ul> </li> <li>- Consultar ficha <i>Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete</i>(📖 <i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia</i>.p. 83)</li> </ul> <div data-bbox="1749 616 2031 852" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>Descripción de la situación:</b></p> <p><b>Conversación:</b></p> <p><b>Final:</b></p> </div>
<p><b>28</b> <b>La relajación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Aprendemos a respirar.</b> Explicación de los beneficios de una respiración pausada y consciente. Beneficio del conocimiento de diferentes técnicas de relajación. 🌀</li> </ul>
<p><b>29</b> <b>La relajación y el yoga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión dedicada a una clase de yoga estructurada en respiración, asanas y relajación. 🌀</li> </ul>
<p><b>31</b> <b>La relajación y el yoga</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sesión dedicada a una clase de yoga estructurada en respiración, asanas y relajación. 🌀</li> </ul>
<p><b>32</b> <b>Fin del primer viaje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada alumno/a escribe una pequeña carta (muy breve) sobre qué le ha aportado este viaje de dos años y lo lee a sus compañeros.</li> <li>- Primer sello del pasaporte conseguido. Se le hace entrega de un sello acreditativo para poder continuar el viaje...</li> </ul>