

PLANIFICACIÓN PARA 2º 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 / Autonomía emocional y Habilidades Socio- emocionales

SESIONES/ contenidos	DESARROLLO DE LA SESIÓN
1. Compartimos nuestro verano.	<ul style="list-style-type: none">- Para los alumnos/ as de nueva incorporación o que no se conozcan.<ol style="list-style-type: none">1. Juego “Que se levante el que...”.2. (Distribución en forma de U): se presentan durante 3 minutos a los compañeros sentados a la derecha e izquierda. Una vez transcurra el tiempo, cada uno de los alumnos/as presenta a estos compañeros.3. Entre todos explicamos de qué va el proyecto “emociones sobre ruedas”.4. Si no participan, se escriben palabras clave para que los alumnos/as recuerden y así puedan explicar qué tienen que ver con el taller: <i>emoción, error, pensamiento, sentir, relajación.....</i>5. <u>Explicamos nuestro objetivo este curso y la forma en la que vamos a trabajar</u> a través de la película “Pequeña Miss Sunshine” de la que se seleccionarán secuencias que servirán de hilo conductor para tratar los distintos contenidos, con sesiones de relajación y yoga mensuales, y concluir con un proyecto final individual.- Para romper el hielo: hablemos sobre el verano:<ol style="list-style-type: none">1. Juego: 2 verdades y 1 mentira... (decir tres cosas sobre tu verano. Los compañeros/ as deben averiguar cuál de ellas es mentira)

	<p>2. Juego: Crear una historia a través de una palabra.</p>
<p>2. Recordando el primer viaje</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empezamos: Llevamos una casa/corazón/lor... recortada de cartulina el que ponga: "Este curso voy a ser feliz/ a aprobar/(...)" Vamos preguntando las dificultades que nos podemos encontrar para que ese objetivo no se cumpla. A medida que las van diciendo vamos rompiendo el papel. - Hablamos de contenidos tratados el curso anterior (y que tengan relación con la película). Usaremos un PPT § con imágenes para ayudarles a recordar. - Recordamos que este curso vamos a trabajar utilizando los contenidos de una Road Movie (pequeña Miss Sunshine) como guión de nuestras sesiones.
<p>3. Pequeña Miss Sunshine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visionado de la Película "Pequeña Miss Sunshine"
<p>4. Pequeña Miss Sunshine</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Visionado de la Película "Pequeña Miss Sunshine"
<p>Habilidades Socio- emocionales</p>	
<p>5. La escucha activa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En un papel, escriben ideas iniciales sobre cada personaje, escribiendo todo lo que se les ocurra que haga referencia a su personalidad, inquietudes, forma de actuar... (ficha §). - Tema: La escucha activa. Visionan la secuencia (Se proyecta la primera secuencia de la cena → min. 7:00- 20:00) <p>Deben prestar atención a los posibles signos que muestren <i>falta de comunicación</i> y de escucha activa en esa comida. Tienen que ir apuntándolos en un papel.</p>

<p>6. La escucha activa II</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Role play (basado en el video de abajo): Se reparte la ficha § a todos los alumnos y se les pide que identifiquen los consejos de escucha activa al ver a dos compañeros escenificando las situaciones que se les presentan. - Conclusiones (ver video § antes del Role Play para ir con ideas o bien, proyectarlo al final como conclusión) <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=jSpp389iuTo</p>
<p>7. La escucha activa III La empatía</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empezamos con la reflexión : <i>“Para ser buenos “escuchantes” hay que ser empáticos”.</i> Preguntamos el porqué. - 1º Juego: El cuerpo habla. Dos alumnos. Uno explica al otro un problema/ alegría (situación que debe interpretar expresada en un documento §). Mientras tanto, el compañero tendrá unos cascos con los que estará escuchando música muy alta. El objetivo del ejercicio es que el que no oye nada, descubra a través de la observación a la otra persona, si lo que el compañero le está contando es algo triste o alegre; si es un problema grave o de fácil solución; y cuál es el estado emocional de esa persona. Reflexión - 2º Juego: ¿Cómo me siento cuando no me escuchan? Dos alumnos. Un compañero le hace una petición desesperada al otro (La petición vendrá desarrollada en un documento §). El otro lleva cascos con música alta y no puede oírle. Pero éste debe tratar de descubrir cuál es la pregunta que le está haciendo. Reflexión. <i>Posibilidades de actividades:</i> - ¿Hemos comprendido cómo hay que escuchar? Dinámica: El Rumor § . La realizamos colocados en círculo. - ¿Cómo nos ha ido el principio de curso? En círculo, le contamos al compañero cómo nos ha ido: ha sido duro, te lo imaginabas peor/mejor, ha sido un gran cambio, qué ha sido lo mejor/peor. Reflexión: ¿te has

	<p>sentido escuchado? ¿Has escuchado?</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Nos apetece contar algún problema que tengamos? Quizá entre todos podamos ayudar...
<p>8. Respirando todo se ve diferente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Breve explicación sobre los efectos de una respiración consciente y controlada. 📖 - Clase dedicada a aprendizaje y uso de la respiración como forma de control de nuestras emociones y relajación de nuestro estado general. (Aunque la clase se ha centrado en la respiración abdominal, esta se acompaña de algunas posturas de yoga).
<p>9. Sobre tipos de abusos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué valores sientan las bases de una relación amorosa? ¿Aparecen esos valores en algún momento de la película? ¿Son los celos un valor positivo o negativo, en una relación de pareja o amistad?...Lluvia de ideas sobre el tema. - Se explica que en la sesión actual se trabajarán tres historias animadas muy breves de parejas adolescentes (📖 Programa GENER@- T). Se señala que, tras el visionado de las historias, se realizará una discusión dirigida para enlazar los contenidos que han salido en la lluvia de ideas con los sucesos que aparecen en las historias. Se recomienda hacer visionado de las historias seguido y proceder después al debate, así no se predispone al alumnado y se analizar los tres tipos de abuso de forma conjunta y al final. - Tras visualizar las tres historias animadas (historia 1, de abuso físico; duración, 1 m30 s. Historia 2, abuso psicológico; duración 2 m 15 s. Historia 3, abuso sexual; duración, 1 m 47 s), se facilita la ficha (📖 Programa GENER@-T) que contiene el texto de la locución de las historias y preguntas generales para reflexionar en gran grupo sobre el tema de la violencia, el amor y la existencia de diversos tipos de maltrato entre, también, adolescentes. - Reflexión en grupo y conclusiones.
<p>10. El final del cuento de hadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esta sesión se destina al visionado del videoclip <i>El final del cuento de hadas</i>, del rapero Chojin 🎵 y al análisis de la canción. El objetivo de la actividad es romper mitos y estereotipos en torno a la violencia de género y al amor romántico mediante el análisis de la canción. - Primero se visualizará el videoclip y después se volverá a escuchar la canción, esta vez con la letra delante, para que subrayen todas las frases o palabras que, según ellos, resalten mitos, estereotipos y otros elementos sexistas que puedan perpetuar las relaciones con violencia en la pareja. (📖 Programa Gener@-T) - Conclusiones. Pretendemos desmontar mitos en torno al amor romántico y las relaciones.

<p>11. Aprendiendo a amar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recordamos lo visto en sesiones anteriores y lanzamos la siguiente pregunta: “¿Si vuestra pareja siente celos es porque os quiere?” hablamos en grupo del mito romántico “amor y celos” e intentamos desmontar algunos de esos mitos muy arraigados en muchas de nuestras, sobretodo, alumnas. - Una vez finalizada la discusión o debate, se visiona el vídeo (17 min) “Aprendiendo a amar” §, de RTVE, emitido en Informe Semanal el 28 de noviembre de 2009. http://www.rtve.es/mediateca/videos/20091128/informe-semanal-aprendiendo-aamar/639060.shtml. - Tras la proyección, se sugiere que cuenten qué les ha parecido el vídeo y que reflexionen sobre el testimonio del reportaje y las aportaciones de los y las profesionales. - Como conclusión pueden responder a la pregunta: <i>¿Cómo quiero que me quieran?</i> - NOTA: Si da tiempo se recomiendan que vean el traller § de una película que se llama “Simplemente no te quiere” que, de forma simpática y en lenguaje de humor ironiza sobre como muchas veces justificamos la ausencia de amor por parte de una persona por miedo a reconocer que esa relación ha terminado.
<p>12. Relajación y Yoga</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sesión dedicada a una clase de yoga estructurada en respiración, asanas y relajación. §
<p>13. Una clase de chino. La diversidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empezamos la clase explicando brevemente que vamos a ver un video cuyo contenido tenemos que entender y explicar cuando finalice. - Visionamos “La lección de chino” § (2:30 min.) - Cuando finaliza, les pedimos una explicación de lo que han visto. Fingimos en todo momento que estamos en serio. Cuando lo veamos oportuno, les diremos que sólo era una broma, que tenía como objetivo el que todos se vieran en la piel de aquellos que necesitan que se les explique las mates, la lengua, el inglés...etc... de otra forma. Si esa lección de chino la hubiera explicado un profesor de forma pausada, atendiendo a las diferentes dudas y dando tiempo a los alumnos a que lo entendiesen, todo el mundo comprendería enseguida cómo se dicen esas expresiones en chino. - Proyectamos la imagen 1. § Reflexionamos y debatimos. <i>Nos tenemos que dar la oportunidad de demostrar en qué somos genios.</i> - Proyectamos la imagen 2. § Reflexionamos y debatimos. <i>Esa diversidad sólo nos puede traer cosas</i>

	<p><i>positivas. Si le negamos su “sitio” a alguien sólo por tener una discapacidad, nos estamos negando a nosotros la oportunidad de aprender de él/ella. Experiencia personal.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Visionamos el video  sobre el campeón paralímpico Enhamed. ¿Con qué frase de las que dice te quedarías? ¿Por qué Enhamed ha conseguido llegar tan lejos? ¿Qué significa esta frase: <i>No hay objetivos irrealizables, sólo objetivos poco realistas y falta de habilidades?</i> ¿Cómo la relacionas con la imagen 1? - Proyectamos imagen 3. ¿Qué relación hay entre lo que dice Enhamed y esta imagen? - Si da tiempo: escribimos nuestra propia frase en un folio de color y la metemos en nuestro estuche. Para recurrir a ella siempre que se nos olvide que: <i>“Todos somos genios”</i>
<p>14. Mirando por el retrovisor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hablamos sobre todo lo que hemos aprendido este trimestre y le buscamos la relación con las distintas situaciones que vemos en la película Pequeña Miss Sunshine y con sus personajes. - importancia de la comunicación en la familia, escucha activa, interpretar el lenguaje no verbal en los demás → Como establecen sus relaciones los personajes de la película. - Ponerse en el lugar de otro – empatía- como forma de abordar conflictos → Entender situación de Dwayne, del tío Frank y de la propia Olive. Así como la de los padres con sus situaciones personales. - Los valores en la relación de pareja, los roles establecidos y los mitos románticos → Roles establecidos en la pareja de la película. - Canalizar emociones y sentimientos a través de la respiración y la relajación → Cómo hubiera ayudado esto a personajes como Dwayne, el tío Frank o el abuelo.

SEGUNDO TRIMESTRE / Habilidades Socio- emocionales

SESIONES/ contenidos	DESARROLLO DE LA SESIÓN
<p>15. Así me he divertido estas navidades (sobre consumo de drogas y alcohol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción comentarios sobre cómo nos hemos divertido estas Navidades. - Video “Viajando con Chester: Pedro Aguado”  - Reflexión (Propósitos personales nuevo año). Cada alumno/ a escribe su propósito en un papel y lo guarda en el estuche. Se compromete a mantenerlo ahí durante todo el curso a modo de recordatorio.
<p>16. Éxitos y fracasos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ficha  sobre éxito y fracaso Pequeña Miss Sunshine (Completar frases y revisar las reacciones de aquellos que intentan resolver su “fracaso personal” individualmente) - Visionado de la secuencia 1:03- 1:09 (Ficha con secuencias) “Dwayne...abrazo” - Analizar ahora, como cambia la actitud de Dwayne cuando esta con su hermana. (esquema sobre el fracaso y la individualidad o compartido)  - “El fracaso no es un objetivo, no es un fin. Es algo que puede ocurrir, una o mil veces en el camino hacia un objetivo o un sueño”> Actitud frente al fracaso. - Análisis de imágenes y planos de la película (ver PPT) 
<p>17. Publicidad y culto al cuerpo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En la película, la pequeña Olive se ve eclipsada ante el televisor ante el prototipo de belleza que representan las mujeres que se presentan a un concurso de mises... ¿Qué opináis de sobre los estándares de belleza actuales? ¿Os gustan? ¿Os identificáis con ellos? Lluvia de ideas. - Sobre la <u>moda</u>. Ficha “Lo mío sí que es novedoso” ( <i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia</i>. p.46), dónde los alumnos deben destacar aspectos positivos y negativos de ir a la moda y aprender a interpretar la publicidad que consumen, resaltando que mensaje pretende destacar, por encima de todo, el publicista que quiere vender ese determinado producto.

	<ul style="list-style-type: none"> - En grupos, debaten sobre el tema y sacan conclusiones de lo trabajado en la actividad anterior. Las exponen. - Sobre la <u>publicidad</u> y su poder para reforzar <u>estereotipos</u>. Analizamos imágenes publicitarias ( <i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia. p.47</i>), haciendo un crítica a la sociedad de consumo y como, en ocasiones, se refuerzan estereotipo o superan barreras éticas con el único fin de vender. - La <u>publicidad</u> y la <u>mujer</u>. Se proyectan los 5 videos (en la pestaña del mismo nombre de la página web) haciendo hincapié en la diferencia entre los tres primeros y los de Dove. § - El <u>engaño</u> publicitario: Proyectamos video § “El nacimiento de un mito”. Imagen de gente famosa con y sin Fotoshop: “Queremos parecernos a personas que en realidad no existen”. Seamos críticos. - El <u>culto al cuerpo</u>. Imágenes § sobre diferentes trastornos relacionados con el cuerpo. Los identificamos. - Debate: ¿Qué opináis sobre que seáis llamados “<u>La generación del espejo</u>”? ¿hasta qué punto es merecido? ¿qué consecuencias tiene la importancia del físico en los adolescentes?
<p>18. Relajación con mandalas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación de lo que es un mandala y de para qué lo vamos a utilizar. - Hacemos una relajación inicial sencilla, con música adecuada y con las cabezas sobre la mesa. De esta forma le recordamos como es la respiración que deben tener presente durante toda la sesión. - Cada alumno/ a elige el mandala que quiere colorear.
<p>19. Relajación con mandalas II</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Terminar los mandalas de la sesión anterior. (pueden verse algunos resultados en la web §) - Interpretación de los dibujos según su forma y los colores elegidos por cada uno de ellos - ( <i>Mandalas. Teoría y práctica. 85 modelos para pintar. Ed. Mens Sana</i>)

Habilidades para la vida y bienestar personal

20. Objetivos personales	<ul style="list-style-type: none">- La pequeña Olive tiene una ilusión, un reto que, finalmente, se convierte en el sueño de toda su familia. Hablaremos de las <u>ilusiones y los retos</u> y cada alumno/ a debe comentar a la clase si alguna vez se ha planteado alguno y qué ha hecho para intentar conseguirlo.- Después, la profesora ofrecerá cuatro categorías para ayudar a los alumnos a clasificar sus retos (amigos, estudios, familia o carácter) y pondrá algunos ejemplos.- Completar una tabla con posibles retos que podrían plantearse en las diferentes categorías y las ordenarán según la importancia que tienen estos objetivos en su vida.- Véase ficha del alumno “Cuando sea mayor” (📖 <u><i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia.</i></u> p.75 y 76)
21. Preparar un Plan de acción	<ul style="list-style-type: none">- Todos juntos vamos a preparar un <u>plan de acción común</u> (en este caso relacionado con los estudios- no queremos tener que estudiar este verano-). Para ello vamos a usar una plantilla con preguntas que debemos ir contestando para dar forma al plan.- Véase ficha del alumno “Lo conseguiré” (📖 <u><i>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia.</i></u> p.77)
22. Ciberacoso, una realidad cercana a nosotros.	<ul style="list-style-type: none">- <i>Charla en el SUM sobre el ciberacoso.</i> Impartida por psicopedagoga del Ayuntamiento de Fuente Palmera.
23. El miedo.	<ul style="list-style-type: none">- El miedo. ¿Qué cosas nos dan miedo a nosotros?- Pensamiento positivo. Vemos el vídeo de Elsa Punset 📺 sobre la influencia de nuestros pensamientos en nuestros miedos y fobias.- Ejercemos de psicólogos de nuestros compañeros/ as y, utilizando el pensamiento positivo (hablamos de él y de cómo nuestros pensamientos determinan nuestra actitud ante la vida), les ayudamos a difuminar sus miedos.

	<ul style="list-style-type: none">- Representamos el miedo como una silueta negra y lo rompemos cuando aplicamos el pensamiento positivo.
24. Día de la Felicidad.	<ul style="list-style-type: none">- Día (semana) de la felicidad. Aplicamos el pensamiento positivo. ¿Qué cosas nos hacen felices a nosotros?- Vemos el vídeo de Elsa Punset. 📄 “Balanza de la felicidad”.- Hacemos un vídeo con nuestras respuestas. 📄
25. Relajación y Yoga	<ul style="list-style-type: none">- Sesión de yoga y relajación final de trimestre. 📄- En los últimos minutos de la sesión proyectamos el montaje de la sesión anterior.

TERCER TRIMESTRE / Habilidades para la vida y bienestar personal

SESIONES/ Contenidos	DESARROLLO DE LA SESIÓN
26. Identificación de sueños.	<ul style="list-style-type: none"> - Nos preparamos para nuestro <u>proyecto final</u>. - Técnica de visualización. Los alumnos/ as voluntarios se colocan al principio de un pasillo e imaginan que su sueño se encuentra al final. Después se colocan al final (como si hubieran conseguido su sueño) y, con los ojos cerrados, contestan a preguntas tales como: ¿qué ves?, ¿Qué oyes?, ¿Cómo te sientes? Une todo ello y respíralo. Después se vuelven a colocar al principio del pasillo y hace una propuesta de qué acción concreta puede hacer hoy para dar un paso hacia ese sueño. - Vemos el video de Elsa Punset  en el que se aplica esta técnica “<i>Alcanzar los objetivos que nos proponemos</i>” - Lectura de una historia de obtención de sueños a través del esfuerzo y la paciencia. 
27. Modelo de proyecto.	<ul style="list-style-type: none"> - Presentamos a los alumnos/ as un modelo de Proyecto final.  - En él, deben imaginar, tal y como hicieron en la visualización de la semana pasada, una camino, carretera o recorrido desde el momento actual hasta su consecución y, con todo lo aprendido a lo largo de estos dos años, imaginar aquello que puede surgir en esa búsqueda del sueño o objetivo (obstáculos – ver imagen- , palabras que les gustaría oír, pensamientos positivos y negativos que pueden aparecer, emociones que sentirán, imágenes o sonidos que visualizarán para persistir en su búsqueda, etc...) - Este “Plan de acción” pueden realizarlo según sus medios e inquietudes, pueden hacerlo en cartulina, usando las TIC (Prezi, Power Point, etc...) o de cualquier forma que puedan imaginar.

<p>28. En busca de nuestros sueños. Comenzamos el proyecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cada alumno/ a va a comenzar su proyecto, para empezar deben proponerse un objetivo claro y concreto. - Les presentaremos un guión con preguntas del tipo: <i>“¿Qué beneficios me reportará?, ¿Qué obstáculos voy a encontrar?, ¿Cómo voy a salvar esos obstáculos?, ¿Qué recursos necesitaré?, ¿Quién me puede ayudar a conseguirlo?, etc...”</i> - Véase ficha del alumno “Quien algo quiere, algo le cuesta” ( <u>Inteligencia emocional. Gipuzkoako Foru Aldundia.p 79.</u>) - A este guión se le podrá añadir todo aquello que se les ocurra para completarlo según sus necesidades.
<p>29. En busca de nuestros sueños II.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todos deben traer el modelo (en borrador) de lo que será su plan de acción. La profesora los revisa y les hace sugerencias sobre cómo podrían completarse o mejorarse. - Una vez listo el borrador y con el plan de acción terminado cada alumno/ a debe manifestar la idea final que tiene sobre la presentación del mismo. Deben advertir si necesitarán algún material fungible (cartulinas, colores, tijeras, etc...) para que la profesora lo tenga previsto para las siguientes sesiones o si, por el contrario, van a hacerlo usando las TIC (en cuyo caso tendremos que buscar aulas con ordenadores suficientes para cada uno de ellos.
<p>30. En busca de nuestros sueños III.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Durante las siguientes tres sesiones los alumnos y alumnas elaborará su plan de acción. Deben ser meticulosos con el trabajo que hacen. Les explicaremos que deben ser delicados con su proyecto porque es algo personal y que puede serles muy útil una vez terminado. - La profesora estará asesorando y ayudando en la elaboración de los trabajos.
<p>31. En busca de nuestros sueños IV.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Continúan sus planes de acción.
<p>32. En busca de nuestros sueños V.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Presentan sus planes de acción. 

33. Cuestionario	- Pasamos el cuestionario final para valorar los resultados de la experiencia. (📖 Programa INTEMO)
34. Sesión de Yoga y Relajación	- Última sesión de relajación y yoga. 🧘
35. Ha llegado a su destino	<ul style="list-style-type: none">- 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.- La profesora hace lo mismo.- Reciben el diploma acreditativo de haber terminado el proyecto “emociones sobre ruedas” con éxito.