

PLAN DE ACCIÓN CICLO (1º Y 2º CURSO)

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES

10/06/2024



1. FUNDAMENTACIÓN

Las competencias socioemocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Estas competencias son un aspecto importante de las personas responsables. Su dominio potencia una mejor adaptación al contexto y favorece un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito.

Trabajar en el aula las competencias socioemocionales favorece los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas o el acceso y mantenimiento de un puesto de trabajo, entre otras.

Por otro lado, el desarrollo de estas competencias es fundamental para lograr una salud mental positiva, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud “Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.

Con el fin de que nuestro alumnado de formación profesional concluya su aprendizaje en competencias y habilidades con éxito, pondremos en marcha un conjunto de actividades en las que incluiremos recursos y estrategias que permitan desarrollar las competencias socioemocionales de cada uno de ellos, con el objetivo de comprender, expresar, regular y orientarse de manera adecuada ante las situaciones de impacto emocional.

A continuación, presentamos cinco grupos de habilidades que son las que trabajaremos a lo largo de los **dos cursos que componen el ciclo formativo** y que se basan en el estudio internacional realizado por la OCDE (2018).



Grupo	Competencia	Definición
1. Desempeño de habilidades y Autogestión	1.1. Determinación y logro motivacional	Establecer metas y altos estándares, motivarse, trabajar muy duro y aplicarse uno mismo en la tarea, trabajo o proyecto.
	1.2. Organización	Poseer habilidades de organización y una atención meticulosa a los detalles que sean útiles para planificar y ejecutar planes para alcanzar objetivos a largo plazo.
	1.3. Toma de decisiones y responsabilidad	Poseer habilidades de gestión del tiempo, ser puntual y cumplir los compromisos.
	1.4. Perseverancia/persistencia	Superar obstáculos para alcanzar metas importantes.
	1.5. Autocontrol	Regular y controlar nuestros pensamientos, emociones, acciones y reacciones ante diversas situaciones.
2. Interacción con los otros y compromiso	2.1. Centro de atención	Centrar la atención, concentrarse en la tarea actual y evitar distracciones.
	2.2. Afrontar conflictos positivamente	Resolver los conflictos de manera pacífica, haciendo uso de recursos y habilidades socioemocionales adecuadamente.
	2.3. Asertividad	Hablar, expresar opiniones, necesidades y sentimientos y ejercer influencia social.
3. Colaboración y Amistad	3.1. Empatía y Compasión	Usar la empatía y las habilidades de toma de perspectiva para comprender las necesidades y los sentimientos de los demás, actuando con amabilidad y consideración.
	3.2. Respeto	Tratar a los demás con respeto y cortesía.
	3.3. Confianza	Asumir que los demás, en general, tienen buenas intenciones y perdonar a los que han obrado mal.
	3.4. Cooperación	Coordinar y ejecutar acciones junto con otros para alcanzar una meta común.
4. Regulación emocional	4.1. Ansiedad social	Tendencia a sentir vergüenza y miedo al ridículo. Preocupación por la opinión ajena.
	4.2. Bienestar emocional	Experimentar y gestionar sus emociones de manera saludable.
	4.3. Resistencia al estrés	Modulación de la ansiedad y respuesta al estrés.
	4.4. Auto confianza	Sentirse satisfecho con uno mismo y con la vida actual, tener pensamientos positivos sobre uno mismo y mantener expectativas optimistas.
	4.5. Tolerancia a la frustración (control emocional)	Regular el temperamento, la ira y la irritación; manteniendo la tranquilidad y la ecuanimidad ante las frustraciones.
5. Mentalidad abierta	5.1. Creatividad	Generar formas novedosas de pensar o hacer las cosas a través de la experimentación, el retoque, el aprendizaje del fracaso, la perspicacia y la visión.

1. **Desempeño de habilidades y autogestión:** es la tendencia a controlar los impulsos y a actuar de forma socialmente aceptable; planificando, organizando y ejecutando tareas.
2. **Interacción con los otros y compromiso con los demás:** es la tendencia a participar y disfrutar en interacciones sociales amistosas, influir en las relaciones y mantener el vigor diariamente.
3. **Colaboración y amistad:** es el grado de tolerancia, solidaridad y respeto de una persona.
4. **Regulación emocional:** es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerarse emociones positivas.
5. **Mentalidad abierta:** es la voluntad de las personas para intentar cosas nuevas, a su capacidad para “pensar fuera de la caja” y a valorar la diversidad. Habilidad de visualizar un futuro de forma creativa en lugar de seguir los caminos ya marcados.

La persona con inteligencia emocional es capaz de generar emociones positivas y relacionarse satisfactoriamente con los demás. El aprendizaje de competencias socioemocionales puede dar cabida a conductas que permitan abordar las situaciones estresantes con calma y respuestas emocionalmente reguladas y fortalecer el pensamiento crítico para tomar decisiones y medidas mejor informadas (Arslan y Demirtas, 2016).

Este plan de acción tiene como **finalidad principal:** promover actividades motivadoras que desarrollen las competencias necesarias para que nuestro alumnado afronte situaciones que pueden llegar a ser difíciles de una forma adecuada. Tal conducta prosocial no solo activará circuitos de recompensa en el cerebro que ayudarán a convertir las emociones negativas, como el miedo y la ira, en emociones positivas, como la esperanza y la seguridad (Willard et al., 2019), sino que también permitirá a las personas calmarse cuando se enfaden, resolver conflictos de forma respetuosa y hacer elecciones éticas y seguras.

3. OBJETIVOS

- Desarrollar un marco de estrategias y actuaciones para ayudar a poner en marcha las propuestas incluidas dentro de este plan de acción de desarrollo de competencias socioemocionales durante los dos cursos de un ciclo de formación profesional.
- Poner en marcha un programa de desarrollo socioemocional como elemento básico de la educación integral del alumnado.
- Adquirir y desarrollar habilidades socioemocionales que puedan ser aplicadas tanto en el centro educativo como en otros entornos o contextos (familiar, social...)
- Proporcionar guías de apoyo al profesorado para trabajar en el aula contenidos básicos con el fin de orientarlos a la hora de aplicar un programa de aprendizaje social y emocional.
- Definir una secuencia de contenidos que potencie el crecimiento emocional del alumnado.
- Concretar una temporización flexible y adaptada a la edad del alumnado.
- Aportar actividades prácticas para trabajar el desarrollo emocional en el aula.

4. PROPUESTAS DE ACTUACIONES

Se ha elaborado un plan de acción con el fin de trabajar con nuestro alumnado el desarrollo de habilidades socioemocionales a través de una serie de actividades que ayuden a adquirir las competencias emocionales necesarias para afrontar las situaciones que se le presenten en la vida de la mejor manera posible.

A continuación, se exponen una serie de actividades en formato **“Guía de Trabajo en el aula”** cuya duración prevista es de una sesión de una hora cada una y una **“Guía con ejemplos para el profesorado con sesiones formativas y dinámicas para conocer y desarrollar las competencias socioemocionales (SES)”**:

Cronograma Desarrollo de competencias socioemocionales			
Competencias	Curso	Trimestre	Material didáctico
1.1. Autogestión: Determinación y Logro motivacional	1º	1º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 7-11
1.2. Autogestión: Organización	1º	1º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 7-11
1.3. Autogestión: Toma de decisiones y responsabilidad	1º	1º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 7-11 GT_Toma decisiones.pdf
4.4. Regulación emocional: Auto confianza	1º	1º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 21-23
1.4. Autogestión: Perseverancia/persistencia	1º	2º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 7-11 GT_Perseverancia.pdf
1.5. Autogestión: Autocontrol	1º	2º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 7-11
2.1. Interactuar con los demás (compromiso): centro de atención	1º	2º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 13-15
4.5. Regulación emocional: Tolerancia a la frustración (control emocional)	1º	2º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 21-23
2.2. Interactuar con los demás (compromiso): afrontar conflictos positivamente	1º	3º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 13-15
2.3 Interactuar con los demás (compromiso): Asertividad	1º	3º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 13-15 GT_Comunicación asertiva.pdf
3.1. Colaboración y amistad: Empatía y compasión	1º	3º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 17-19 GT_Empatia.pdf
5.1. Mentalidad abierta: Creatividad	1º	3º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 3-6
3.2. Colaboración y amistad: Respeto	2º	1º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 17-19
3.3. Colaboración y amistad: Confianza	2º	1º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 17-19
3.4. Colaboración y amistad: Cooperación	2º	1º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 17-19
4.1. Regulación emocional: Ansiedad social	2º	2º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 21-23

			GT_Ansiedad social.pdf
4.2. Regulación emocional: Bienestar emocional	2º	2º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 21-23 GT_Bienestar emocional.pdf
4.3. Regulación emocional: Resistencia al estrés	2º	2º	Guía ejemplos Desarrollo SES OCDE pág. 21-23

5. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El seguimiento y evaluación de este plan de acción de competencias socioemocionales para los dos cursos que forman el ciclo, se realizará de forma continua, realizando una evaluación de todas sus dimensiones: Objetivos, metodología, temporalización, desarrollo de las actividades y adecuación de objetivos-contenidos. Así mismo, se evaluará la calidad de los resultados obtenidos y la satisfacción de cada uno de los miembros participantes (alumnado, profesorado...).

Por último, al finalizar el curso escolar y dentro de la memoria final del programa anual, se realizará una evaluación del presente plan de acción de competencias socioemocionales, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Valoración del proceso seguido para su elaboración, revisión y evaluación.
- Valoración de la intervención desarrollada en el centro.
- Valoración sobre las coordinaciones con profesorado y departamento de orientación.
- Síntesis de aspectos que será necesario mejorar para el siguiente curso.