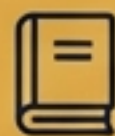


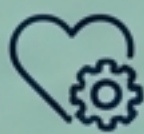


RED: Unidad Didáctica de Educación Emocional

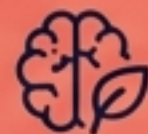
Manual del Docente para 3º Ciclo y ESO



Tutoría



Valores



Salud Mental

Un enfoque visual y pedagógico para deconstruir la mente
preadolescente en el aula.



La Película

Mei Lee, de 13 años, se debate entre ser la hija obediente o abrazar el caos de la adolescencia.

Cada vez que se estresa o emociona demasiado... ¡se transforma en un panda rojo gigante!



La Excusa Perfecta

Red es la excusa perfecta para hablar de lo que los preadolescentes callan: la ansiedad por las notas, los cambios físicos que dan vergüenza y los enfados inexplicables con la familia.

La transformación es una brillante metáfora visual de la menstruación, las hormonas y la gestión de la ira. Úsala para normalizar la salud mental.

Conexión LOMLOE: Competencias Clave



CPS (Personal y Social)

Reconocer emociones intensas (ira, vergüenza, euforia) sin juzgarlas y buscar estrategias de regulación saludables en lugar de reprimirlas.



CC (Ciudadana)

Respeto cultural. Comprender las tradiciones de familias migrantes (templo, antepasados) y su choque con la cultura pop.



CEC (Conciencia Cultural)

El dibujo (fan-art) y la música (boybands) como refugios creativos fundamentales para la identidad preadolescente.

Saberes Transversales



Biología

El desarrollo del cuerpo

- Cambios físicos y psicológicos en la pubertad.
- El sistema endocrino (hormonas).
- Impacto directo de la biología en el estado de ánimo.



Tutoría

Gestión emocional

- Manejo de conflictos familiares.
- El perfeccionismo tóxico.
- Creación de una red de apoyo social frente al estrés académico.

Perfiles Psicológicos: Conoce a la “Squad”



Represión y Auto-exigencia

El perfeccionismo tóxico. El panda es la manifestación física de sus emociones reprimidas para no decepcionar.

Acepto y honro a mis padres, ¡pero eso no significa que no pueda tener mi propia vida!



Trauma Intergeneracional

El arquetipo de la Madre Tigre. Su necesidad de control nace del miedo y de traumas no resueltos con su propia madre.

Mantén a tu panda oculto. Las emociones fuertes lo liberan.



La Red de Seguridad

Amistad femenina sana y diversa. Su aceptación incondicional es lo único capaz de calmar el estrés.

¡A nosotras nos gustas siendo panda, Mei!

La Metáfora Central: El Panda es la Pubertad

Compara los síntomas del panda con los cambios reales en el aula.



Usa esta conexión visual en clase para desmitificar y quitar la vergüenza sobre la menstruación y el desarrollo corporal.

Fase 1: Pre-Visionado (Antes del Play)



Debate Rápido

¿Has escondido algo que te gusta por miedo a que se rían?

¿Cómo te hace sentir lo que tus padres esperan de ti (agobio, motivación)?

Cuando me enfado muchísimo, siento como si dentro de mi cuerpo hubiera...



Reto de Arte

En la cultura de Mei, el panda se encierra en una joya. Dibuja un objeto real tuyo (un anillo, tu móvil) donde esconderías tus emociones si pudieras.



Fase 2: El Termómetro Emocional

Paso 1 de la Inteligencia Emocional: Identificar antes de regular.

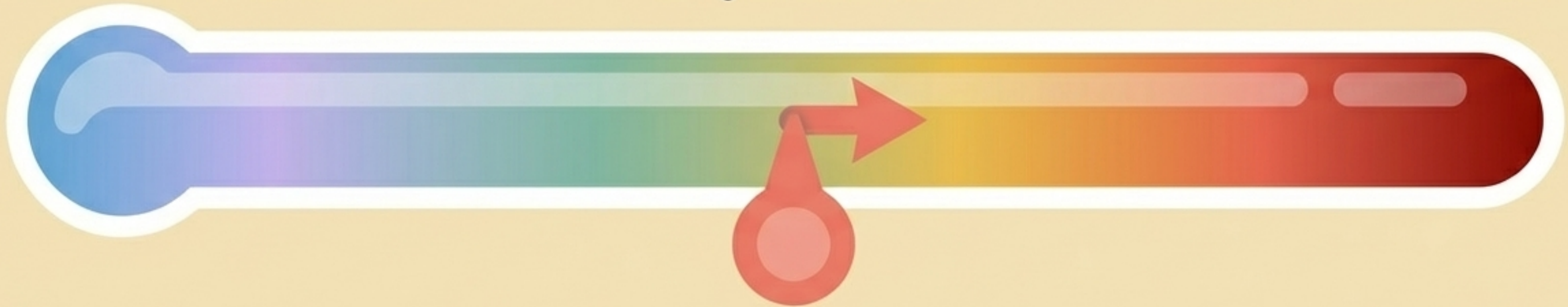
Durante el visionado (o ante un conflicto real en el aula), pide a los alumnos que ubiquen su estado en el termómetro. No podemos gestionar lo que no sabemos nombrar.

Rastreador de Emociones

Tristeza / Calma

Alegría / Alerta

Euforia / Ira / Ansiedad



Fase 3: Post-Visionado y Autoconocimiento



Preguntas a Quemarropa

- ¿Qué simboliza realmente el Panda Rojo en la vida de cualquier adolescente?
- ¿Por qué Ming culpa al chico de la tienda por los dibujos en lugar de a su hija?
- ¿Te parece bien la decisión de quedarse con el panda?



Dibuja tu bestia interior

Todos tenemos un panda. A veces es un erizo que pincha, a veces una tortuga que se esconde. Dibuja a tu monstruo emocional.



**Botiquín
de Calma**

Escribe al lado 3 cosas reales que ayudan a tu monstruo a relajarse.

Tutoría: El Peso de la Familia

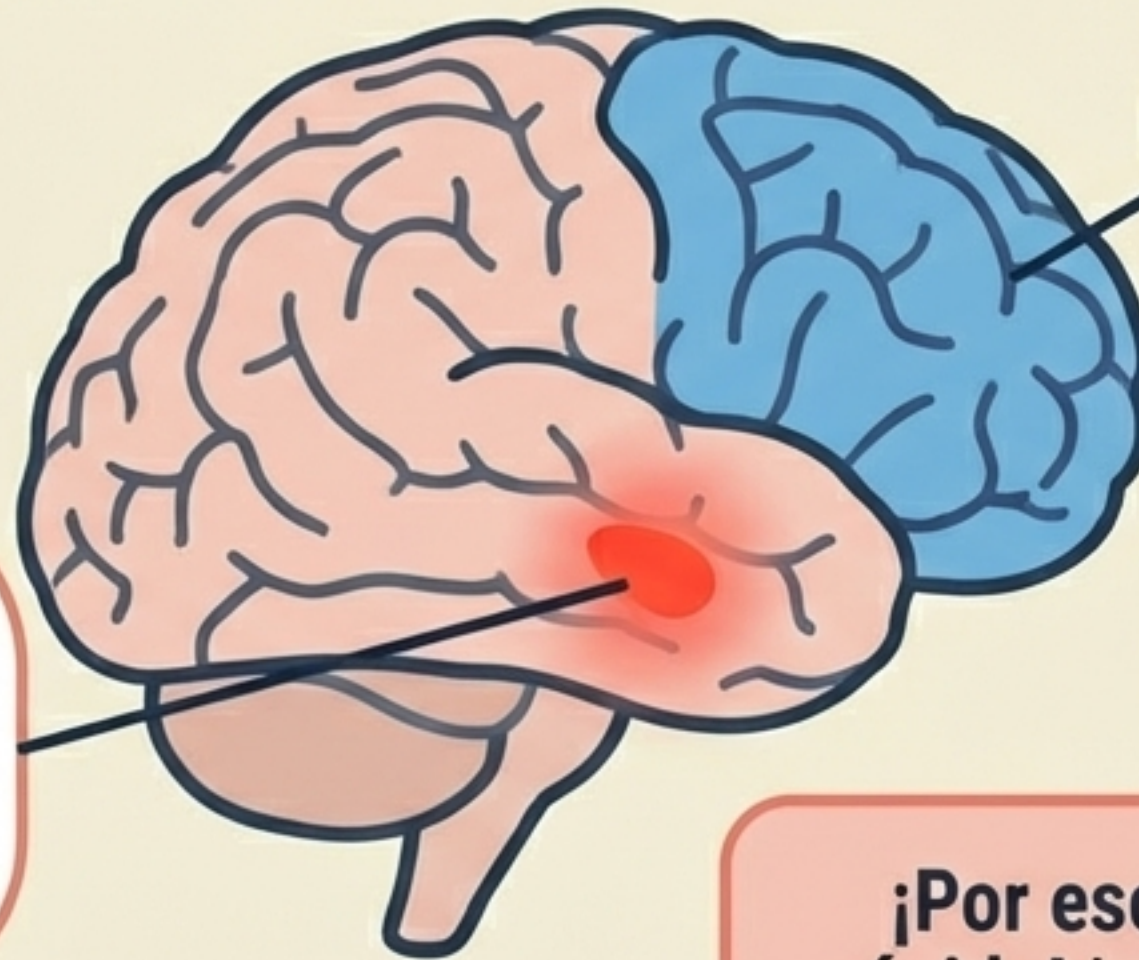
Comprendiendo el trauma intergeneracional.



Fomentar la empatía. Ming exige perfección porque su propia madre se lo exigió a ella. Integrar la herencia cultural sin juzgar ayuda a los alumnos a entender a sus propios padres.

Taller STEAM (Ciencias): El Secuestro de la Amígdala

Mei no se enfada porque sí. Científicamente, los adolescentes sienten las emociones al 200% de intensidad.



Corteza Prefrontal

La parte lógica que nos hace pensar antes de actuar. Todavía está en desarrollo.



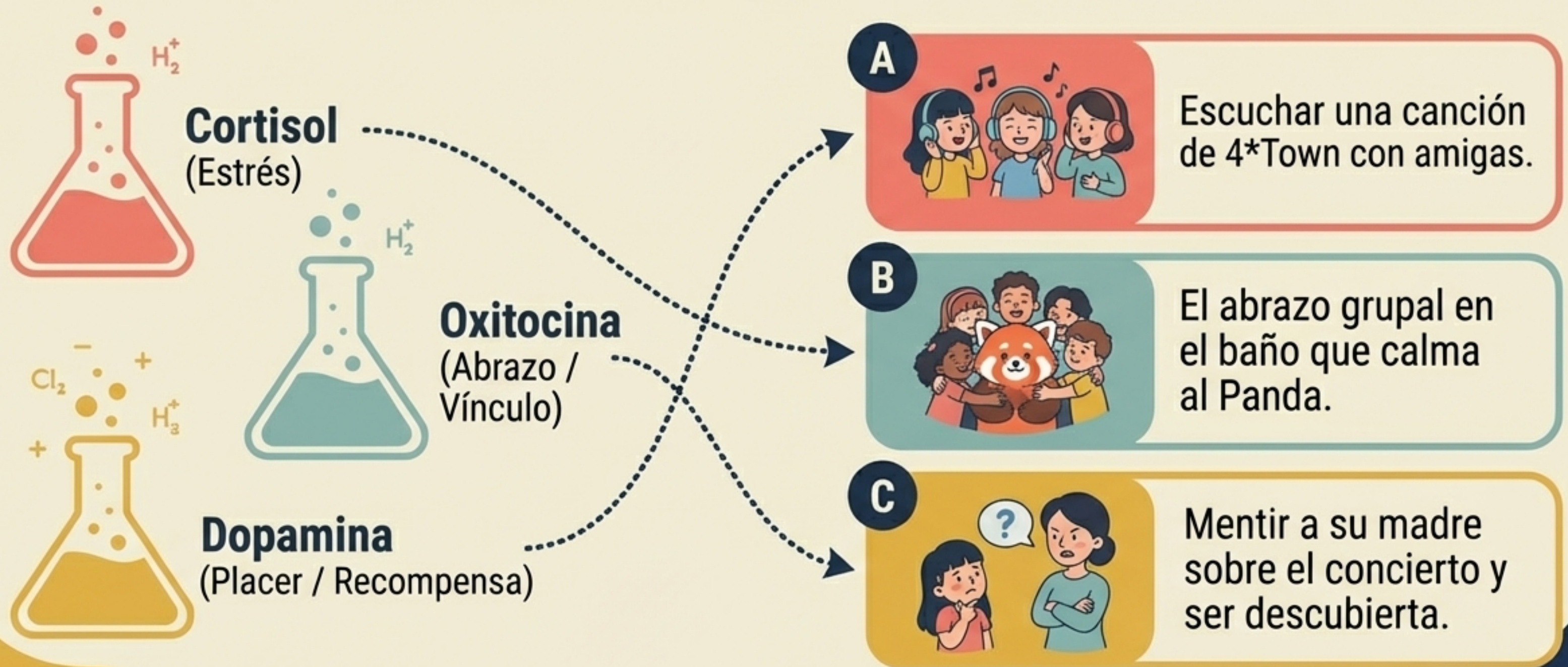
La Amígdala

Controla emociones instintivas como el miedo y la ira. Madura muy rápido en la pubertad.

¡Por eso el panda toma el control tan rápido! La amígdala secuestra al cerebro antes de que la lógica pueda intervenir.

Taller STEAM: Laboratorio de Hormonas

Relaciona la química de nuestro cuerpo con el comportamiento de Mei.



Taller CCEC (Arte Visual): El Cuaderno Oculto

Mei utiliza el dibujo (fan-arts y cómics) como válvula de escape. El arte no tiene que ser bonito, tiene que ser útil para sacar la confusión que llevas dentro.

Reto de Expresión

Dibuja una pequeña tira cómica de 4 viñetas (storyboard) sobre una situación real que te haya causado mucha vergüenza o estrés esta semana.

Ponle un final gracioso o absurdo para quitarle importancia.

1	2
3	4

Proyecto Final: Campaña Abraza a tu Panda

Desmitificar la salud mental, el estrés por las notas y los complejos físicos en el Instituto.



1. Elegir un Tabú

Escoged en grupos de 4 un tema del que nadie quiere hablar (ej: acné, llorar por estrés, ir al psicólogo).



2. Diseño de Carteles

Cread 3 carteles pequeños (A5) estilo aesthetic con mensajes positivos y humorísticos para los pasillos.



3. Pitch al Concierto

3 minutos de exposición en clase para convencer de por qué vuestra campaña ayudará al centro.

Evaluación LOMLOE y El Clima de Aula

Se evalúa la Auto-gestión (CPSAA), Empatía Familiar (CC) y el Proyecto Visual.

Nota del Pedagogo

- *El éxito no se mide en un examen. Si tras aplicar Red los alumnos piden ayuda cuando están estresados en lugar de pelearse, o si dejan de avergonzarse de su cuerpo, la competencia está lograda al 100%.*



**"MI PANDA,
MI ELECCIÓN"**
**Mi panda,
mi elección.**