

## **INFORMACIÓN DE LA OPTATIVA APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL DE 4º ESO**

La materia Aprendizaje social y Emocional permite un conocimiento de las propias emociones, que es profundizar en el conocimiento de sí mismo; el conocimiento de las emociones de los demás, para poder llegar a la comprensión empática; la regulación de las propias emociones como forma de relacionarse mejor consigo mismo y con otras personas; la adquisición de competencias socioemocionales que faciliten una mejor convivencia; y el desarrollo de la autoeficacia emocional, que permita generar las emociones que uno desea. Como consecuencia de todo ello, esta materia contribuye al bienestar personal y social, otorgando gran importancia al desarrollo de la dimensión social y a la construcción del autoconcepto con una autoestima positiva.

### **CONTENIDOS:**

#### **Bloque 1. Autoconocimiento personal y regulación emocional**

- 1.1. Componente intrapersonal: independencia, autorrealización, autoconcepto, asertividad y comprensión emocional de uno mismo.
- 1.2. Estrategias para la autorregulación.
- 1.3. Habilidades para generar emociones positivas.
- 1.4. Recursos para la resolución de conflictos.
- 1.5. Resiliencia.

#### **Bloque 2. Relaciones interpersonales y participación**

- 2.1. Componente interpersonal: empatía, relaciones interpersonales y habilidades sociales.
- 2.2. Comunicación receptiva y expresiva.
- 2.3. Comportamiento pro-social y cooperativo.

#### **Bloque 3. Responsabilidad social**

- 3.1. Ciudadanía activa.
- 3.2. Búsqueda de apoyo y recursos disponibles.

#### **Bloque 4. Reflexión ética**

- 4.1. Valoración y actitud crítica.

#### **Bloque 5. Proyecto de Investigación: diseño y desarrollo**

- 5.1. Proyecto de Investigación: planificación y etapas.

#### **Bloque 6. Proyecto de Investigación: implementación y difusión**

- 6.1. Proyecto de Investigación: puesta en práctica y difusión del resultado.