

## **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.