

## CONCIENCIA EMOCIONAL

### ¿QUIEN SOY YO?

Conocer e identificar diferentes emociones

Conocerse y amarse uno/a mismo/a

Comprender los sentimientos de las demás personas

Asumir errores como una lección

Confiar en nuestras virtudes y capacidades

Evitar tener prejuicios sin sentido

## REGULACIÓN EMOCIONAL

### YO REGULO MIS EMOCIONES

Entender que cada emoción tiene intensidades distintas

Aprender a dirigir las emociones adecuadamente

Saber regular y expresarme correctamente

Diferenciar pensamientos negativos y positivos

Reflexionar sobre la forma de enfrentarse a los exámenes

## AUTONOMIA EMOCIONAL

### ME GUSTA COMO SOY

Impulsar la autoestima

Conocer nuestras capacidades y limitaciones

Aprender a asumir responsabilidades

Analizar los mensajes de las Redes Sociales con criterio

Dar pasos para tomar decisiones y saber decir "No"

Dar pautas para tomar las decisiones adecuadas

## HABILIDADES SOCIALES

### SOY BUEN/A AMIGO/A

Aprender a actuar con cortesía

Aprender a trabajar en equipo

Practicar las críticas positivas

Respetarnos y respetar a las demás personas

Adquirir habilidades para hacer frente a los conflictos

## HABILIDADES DE VIDA Y BIENESTAR

### ESTOY LOGRANDO MIS OBJETIVOS

Darse cuenta de que el éxito es la consecuencia del trabajo bien realizado

Conocer el concepto de esfuerzo y saber que nos hace sentir bien

Distinguir entre necesidades y deseos reales y las creadas por el entorno

Saber pedir y dar ayuda

Ser conscientes de nuestro propio bienestar



## Plan anual educación emocional y social 2020-21

1 VEZ AL MES 30MIN

"Porque queremos a nuestro/as hijos sano/as emocionalmente"