

KONTZIENTZIA EMOZIONALA

NOR NAIZ NI?

Emozioak ezagutzea eta identifikatzea

Nork bere burua ezagutzea eta maitatzea

Besteen sentimenduak ulertzea

Akatsak ikasgaitzat hartzea

Gure bertute eta gaitasunetan konfiantza izatea

Zentzurik gabeko kalterik ez izatea

EMOZIOEN ERREGULAZIOA

NIK NIRE EMOZIOAK
ERREGULATZEN DITUT

Emozio bakoitzak intentsitate desberdinak dituela ulertzea

Emozioak behar bezala zuzentzen ikastea

Erregulartasunez jakitea eta behar bezala adieraztea

Pentsamendu negatiboak eta positiboak bereiztea

Azterketei aurre egiteko moduari buruz hausnartzea

AUTONOMIA EMOZIONALA

NAIZEN BEZALAKOA GUSTATZEN ZAIT
Autoestimua bultzatzea

Gure gaitasunak eta mugak ezagutzea

Erantzukizunak hartzen ikastea

Sare sozialetako mezuak irizpidez aztertzea

Erabakiak hartzeko pausoak ematea eta "Ez" esaten jakitea

Erabaki egokiak hartzeko jarraibideak ematea

GIZARTE- TREBETASUNAK

LAGUN ONA NAIZ

Adeitasunez jokatzeko ikastea

Taldean lan egiten ikastea

Gatazkei aurre egitea

Elkar errespetatzea eta gainerako pertsonak errespetatzea

Gatazkei aurre egiteko trebetasunak eskuratzea

BIZITZA- ETA ONGIZATE- TREBETASUNAK

NIRE HELBURUAK LORTZEN ARI NAIZ

Arrakasta ondo egindako lanaren ondorioa dela konturatzea

Ahaleginaren kontzeptua ezagutzea eta ondo sentiarazten gaituela jakitea

Benetako beharrak eta nahiak eta inguruneak sortutakoak bereiztea

Laguntza eskatzen eta ematen jakitea

Gure ongi izateaz jabetzea



Hezkuntza emozional eta sozialaren urteko plana 2021 - 22

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
2021 - 22

Metodología participativa y activa de aprendizaje cooperativo