

CURS: 4t ESO

MATÈRIA: OPTATIVA AUTOESTIMA (4C)

PROGRAMACIÓ ANUAL 24-25

Nom de SA	SESSIONS	COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	BLOCS SABERS	SABERS DESGLOSSATS
1r TRIMESTRE				
Ens coneixem	22 Sessions	C1,C2,C3,C5	*B1	L'etapa de l'adolescència: <ul style="list-style-type: none"> - Aspectes físics - Aspectes emocionals i psicològics - Aspectes socials i relacionals - Aspectes cognitius i educatius.
			*B2	Autoestima: <ul style="list-style-type: none"> - Concepte - Característiques personals: emocions, interessos, qualitats i àrees de millora - Factors interns i externs que influeixen en la formació de l'autoestima.
			*B3	Autoconcepte: autopercepció, autoimatge, autoacceptació (identitat, seguretat en si mateix/a): <ul style="list-style-type: none"> - Concepte d'identitat personal i construcció del "jo" - Autoimatge i percepció d'un mateix (real vs ideal) - Valors que guien la conducta

			*B4	<p>Gestió emocional (autoregulació, reconeixement emocions pròpies i dels altres):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificació i expressió de les pròpies emocions - Diferència entre emocions bàsiques i complexes - Relació entre emocions i autoestima
2n TRIMESTRE				
El meu entorn i jo	24 Sessions	C1,C2,C3,C4 C1,C2,C3, C4	*B1	<p>Sortides acadèmiques i professionals (presa de decisions):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opcions formatives post-ESO: PFI, CFGM, CFGS, Batxillerat, IFE, FP dual - Requisits, característiques i sortides de cada itinerari - Professions i sectors relacionats amb els interessos propis - Itinerari personal
			*B2	<p>Orientació personal i autoconeixement per a la presa de decisions</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interessos personals, motivacions i aspiracions - Habilitats, fortaleces i punts de millora acadèmics i personals - Relació entre autoestima i expectatives pròpies
			*B3	<p>La família:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepte i diversitat de famílies (tradicional, monoparental, reconstituïda, etc) - Funcions bàsiques de la família - Comunicació i relacions familiars (estils de comunicació , vincles afectius). - Gestió de conflictes familiars (escolta activa, empatia, etc)

3r TRIMESTRE				
Com em relaciono amb els meus iguals.	22 sessions	*CD,CE,CC, CPSAA	***B1	L'amistat: què és? <ul style="list-style-type: none"> - Tipus de comunicació: assertiva, passiva i agressiva - Escolta activa i empatia en les interaccions socials - Expressió adequada d'opinions, sentiments i desacords. - Resolució de conflictes
			***B2	Pressió grupal i presa de decisions: <ul style="list-style-type: none"> - Identificació de situacions de pressió social i estratègies per afrontar-les - Desenvolupament de la capacitat per dir "no" sense culpabilitat - Relació entre autoestima i capacitat per mantenir criteris propis
			***B3	Construcció i manteniment d'amistats sanes: <ul style="list-style-type: none"> - Característiques d'una amistat saludable - Respecte mutu, confiança i suport emocional - Establiment i respecte dels límits personals i dels altres

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES DE LA MATÈRIA:

1. Reconèixer i valorar la pròpia identitat personal: l'alumnat ha de ser capaç d'identificar les seves qualitats, valors, interessos i limitacions, afavorint una autoimatge realista i positiva
2. Desenvolupar habilitats d'autoconeixement i d'autoregulació emocional: es treballa perquè l'alumnat entengui les seves emocions, sàpiga gestionar-les de manera saludable i actuï adequadament davant situacions d'estrès o conflicte.
3. Fomentar l'autoacceptació i la confiança en un mateix: es pretén que l'alumnat aprengui a acceptar-se tal com és, amb les seves virtuts i mancances, i que desenvolupi seguretat en les seves capacitats.
4. Analitzar la influència de l'entorn en la construcció de l'autoestima: l'alumnat reflexiona sobre com factors com la família, l'escola, les xarxes socials o els mitjans de comunicació afecten a la seva autoestima
5. Promoure relacions interpersonals sanes basades en el respecte i l'empatia: es fomenta que l'alumnat millori la seva autoestima a través de vincles positius, establint límits saludables i detectant relacions tòxiques.
6. Aplicar estratègies per afrontar la crítica i el fracàs de manera constructiva: es treballa per tal que els i les alumnes interpretin les crítiques de forma positiva i aprenguin dels errors sense que això afecti negativament la seva autoestima.
7. Potenciar la motivació i l'actitud positiva envers els èxits personals i acadèmics: es busca que l'alumnat reconegui i valori els seus èxits tant grans com petits, com a eina per reforçar la seva autoestima.