



D3

Benestar emocional i habilitats per a la vida

 2h

3r i 4t d'ESO

Objectiu

Treballar els principals factors de protecció (autoestima, habilitats socials, tolerància a la frustració...) per afavorir un major benestar emocional per prevenir possibles malestars a nivell emocional.

Continguts

La relació entre l'autoestima i el benestar emocional.

Eines per aprendre a identificar i expressar les emocions i sentiments (consciència emocional).

Aprendre a reconèixer els malestar emocionals més comuns en aquesta etapa.

Com ens afecta l'opinió dels altres. La influència de les xarxes socials .

Estratègies personals per afavorir un major benestar emocional.

Eines per prendre decisions de futur.