

5. Competencia personal, social y de aprender a aprender

La competencia personal, social y de aprender a aprender es la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, gestionar el tiempo y la información eficazmente, colaborar con otros de forma constructiva, mantener la resiliencia y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye la habilidad de hacer frente a la incertidumbre y la complejidad, la adaptación al cambio, aprender a aprender, contribuir al propio bienestar físico y emocional, conservar la salud física y mental, y ser capaz de llevar una vida saludable y orientada al futuro, expresar empatía y gestionar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.

Descriptores operativos de la competencia personal, social y de aprender a aprender

Al completar la Educación Primaria, el alumno o alumna...	Al completar la educación básica (ESO), el alumno o alumna...
Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias sencillas para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.	1. Regula y expresa sus emociones fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, gestionando constructivamente los retos y cambios que surgen en cualquier contexto y armonizándolos con sus propios objetivos.
Conoce los riesgos más relevantes para la salud y comienza a adoptar hábitos saludables para su bienestar físico y mental.	2. Conoce los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, y consolida hábitos de vida saludable a nivel físico y mental.
Reconoce y respeta las emociones y experiencias de los demás, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas sencillas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.	3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de los demás y las incorpora a su aprendizaje, participando activamente en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas complejas.

<p>Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje, y adopta posturas críticas cuando se producen procesos de reflexión guiados.</p>	<p>4. Realiza de forma recurrente y autónoma autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y obteniendo conclusiones relevantes.</p>
<p>Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias sencillas de aprendizaje autorregulado, y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.</p>	<p>5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos meta-cognitivos de retroalimentación que le permiten aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>