

Objetivo:

Un programa educativo para la mejora de la salud emocional y el éxito académico

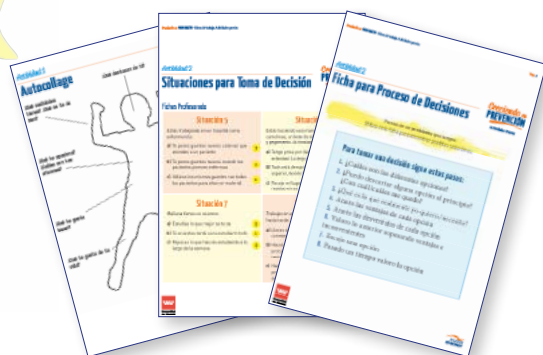
Está dirigido a todo el alumnado de **3º, 4º y 5º de Educación Primaria**. Una **aplicación digital, una unidad didáctica de salud emocional**, a partir del concepto de salud integral y su impacto en el ámbito académico.

ACTIVIDADES PREVIAS

(DURACIÓN: hasta 3 sesiones de 50 minutos)

FORMACIÓN PRESENCIAL EN AULA
DIRIGIDA POR LOS DOCENTES DEL CENTRO

Implementación flexible y orientada por el equipo de Creciendo en Prevención. Se realiza a través de fichas y manuales en PDF descargables.



OBJETIVO

Trabajar las capacidades de:

- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Habilidades comunicativas

SESIÓN PRINCIPAL

(ONLINE)
50 minutos

APLICACIÓN DIGITAL
DIRIGIDA POR LOS DOCENTES DEL CENTRO

Orientada por el equipo de Creciendo en Prevención



REGLA 3P

PARA

PIENSA

PROPÓN

ENTORNOS 3C

CASA

CALLE

COLEGIO

LA REGLA DE LAS EMOCIONES

OBSÉRVATE

CONÓCETE

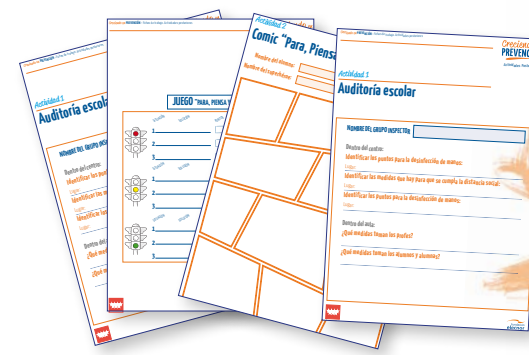
GESTIÓNATE

ACTIVIDADES POSTERIORES

(DURACIÓN: hasta 4 sesiones de 50 minutos)

FORMACIÓN PRESENCIAL EN AULA
DIRIGIDA POR LOS DOCENTES DEL CENTRO

Implementación flexible y orientada por el equipo de Creciendo en Prevención. Se realiza a través de fichas y manuales en PDF descargables.



OBJETIVO

Fortalecer los aprendizajes de la sesión principal

Creciendo en
PREVENCIÓN

La **Salud Emocional** es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las **competencias emocionales** como elemento esencial del desarrollo socio-afectivo del ser humano, con el objetivo de **capacitar al alumnado para afrontar adecuadamente, desde un punto de vista emocional, las diferentes situaciones y su interacción con el ámbito académico.**

Creciendo en Prevención está dirigido al alumnado de **3º, 4º y 5º de Educación Primaria**. Se trata de un programa educativo que mejora su salud y su rendimiento escolar.

Estructura del programa

1. **ACTIVIDADES PREVIAS**, mediante los materiales suministrados por el programa se invita al docente a trabajar una serie de actividades previas en el aula centradas en el desarrollo de competencias claves de la orientación educativa y profesional (autoconocimiento, toma de decisiones y gestión del conflicto). **Tiene carácter voluntario**, se envían varias actividades y el docente puede elegir cuál realizar, teniendo en cuenta la disponibilidad y flexibilidad de su horario.

2. **ACTIVIDAD CENTRAL**. Se trata de una sesión online de 50 minutos, donde se trabaja con la aplicación, a través de dinámicas de juego y participativas. Busca que el alumnado reflexione sobre sus propias emociones y sobre las del resto, de una forma divertida y motivadora.

3. **ACTIVIDADES POSTERIORES**. Para reforzar los aprendizajes adquiridos. Al igual que las actividades previas son voluntarias y son los propios docentes quienes eligen cuáles quieren desarrollar en el aula.

Actividad central

Trabajaremos con el símil de un viaje (emocional). Toda la actividad está explicada por dos personajes (Inés y Vicen), locutada y subtitulada.

Se trata de una serie de actividades, que siguen la siguientes fases:

0. Preparando la maleta.

Introdutoria y explicativa. Además, se realiza una meditación de un minutos.

1. ¿Qué son las emociones?

Explicación de que son las emociones y cuales de ellas podemos considerar las principales. Video y actividad.

2. Tipos de emociones.

Desarrollo del tipo de emociones que existen, diferenciando estas entre agradables y no agradables, explicando que ninguna emoción es mala y que todas tienen su función. Video y actividad.

3. Las otras personas y nuestras emociones.

Se explica qué es la empatía y como se gestiona, como podemos comenzar a ser empáticos con las personas de nuestro entorno.

El alumnado debe identificar que emociones se muestran, si son agradables o menos agradables y cómo deberían actuar si quieren ser empáticos.

4. Estrategias emocionales.

Se da a conocer la estrategia para gestionar nuestras emociones.

Se habla de la regla de las 3P, “**para, piensa y propón**”, que se puede traducir en “**obsérvate, conócete y gestiónate**”.

5. El final de un viaje.

Se trata de una actividad de síntesis, para ver lo que hemos aprendido durante la sesión, y como vincularlo con nuestra propia vida y emociones.

Tendrán que pensar en una situación que les haya generado una emoción clara, compartirla con la clase y contestar una serie de preguntas.

- ¿Qué has sentido?
- ¿Es agradable o no agradable?
- ¿Cómo se han sentido otras personas?
- ¿Qué has hecho para solucionarlo?

MÁS INFORMACIÓN:

info@creciendoenprevencion.com
<https://creciendoenprevencion.com>