

Preparando la maleta para la **ESO**



6º Educación Primaria



info@sec3.es

www.sec3educaryformar.es

661 33 82 00 y 650 32 26 45

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Objetivos.....	3
3. Metodología.....	4
4. Contenidos y actividades	4

PROYECTO

"PREPARANDO LA MALETA PARA LA ESO"

1. INTRODUCCIÓN

El proyecto "Preparando la maleta para la ESO" es un proyecto dirigido a los chicos y chicas de sexto de primaria con el objetivo de facilitarles las herramientas y estrategias necesarias para poder afrontar los posibles conflictos a los que se enfrentarán en su nueva etapa educativa (E.S.O).

2. OBJETIVOS

1. Aprender a expresar y gestionar nuestras emociones.
2. Conocer cómo contribuyen las habilidades sociales a la mejora de la relación social con el grupo de iguales.
3. Poner en práctica y reflexionar sobre las habilidades sociales: asertividad, empatía, escucha activa y autoestima.
4. Facilitar herramientas para afrontar la presión de grupo y el bullying.
5. Reflexionar en cómo las habilidades sociales y la educación emocional son importantes en el manejo de nuestras relaciones sexuales.
6. Desmentir falsos mitos sobre la sexualidad y las relaciones socioafectivas.

3. METODOLOGÍA

Las características básicas de la metodología de las sesiones son:

- Participación activa.
- Grupal: las actividades se realizarán y trabajarán en grupo respetando y trabajando la individualidad de cada un@ dentro del grupo.
- Motivadora e incitadora de la expresión oral, corporal y afectiva de los chicos y chicas de forma creativa. Las actividades serán vivenciales y prácticas, ya que la mejor manera de incorporar estos contenidos es experimentando, aplicando, creando, compartiendo ideas, haciendo,...para posteriormente reflexionar sobre la práctica. Por tanto los contenidos se trabajarán de lo inductivo a lo deductivo.
- Lúdica: se trabajarán los contenidos a través de dinámicas y juegos.
- Integral: las actividades se plantean con una visión integral del niñ@.

4. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

Contenido 1: Aprender a expresar y gestionar nuestras emociones.

Actividades:

- Lluvia de ideas sobre los que son las emociones
- Explicar técnica del semáforo
- Visualización de vídeo sobre situación fuera de control emocional y tertulia cómo aplicar la técnica del semáforo para mejorar nuestro autocontrol.

Contenido 2: Escucha activa.

Actividades:

- Definición y diferencia entre oír y escuchar a través de dinámica lúdica.
- Rol-playing sobre las barreras de la escucha activa.
- Visualización y análisis de un vídeo y trabajarr los consejos para favorecer la escucha activa.

Contenido 3: Autoestima

Actividades:

- Dinámica sobre la autoestima y lluvia de ideas sobre la misma.
- Visualización y tertulia sobre un vídeo para fomentar la autoestima.
- Concretar el autoconcepto y la autoestima vinculados a los sentimientos de capacidad y valía personal.

Contenido 4: Empatía

Actividades:

- Juego para definir grupalmente la empatía
- Dinámica para poner en práctica la empatía
- Lectura para trabajar la autoestima desde el sentimiento y la emoción de culpa

Contenido 5: Asertividad.

Actividades:

- Visualización de video y tertulia sobre los tres estilos comunicativos.
- Rol-playing por grupos para trabajar la comunicación asertiva.

Contenido 6: Presión de grupo.

Actividades:

- Brainstorming sobre qué es la presión de grupo.
- Herramientas para rechazar la presión de grupo negativa y para el manejo de situaciones conflictivas.
- Dinámica práctica para decir "no" ante determinadas situaciones. Reflexión sobre las consecuencias de ceder.

Contenido 7: Bullying.

Actividades:

- Visualización de vídeo y tertulia para saber qué es el bullying, sus consecuencias y cómo afrontarlo.

Contenido 8: Primer contacto con la sexualidad.

Actividades:

- Lluvia de ideas sobre lo que es la sexualidad.
- Visualización de vídeo para reflexionar sobre el corazón, la razón en las relaciones de pareja.
- Desmentir falsos mitos sobre la sexualidad y las relaciones socioafectivas.

info@sec3.es
www.sec3educaryformar.es

