

**PROYECTO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR**

**AUTOCONOCIMIENTO Y  
DESARROLLO PERSONAL**



**CEIP MARIO VARGAS  
LLOSA**

**2024-2025**

## JUSTIFICACIÓN

Los niños necesitan sentirse apoyados y seguros en su proceso de crecimiento, para fortalecer su personalidad y su autoestima. Un pequeño grupo, funcionando como una “red de apoyo”, hace muy bien esta tarea, al facilitar relaciones y experiencias a través de las cuales tomar conciencia de sus propias necesidades, ser escuchados, abrirse y expresar sus emociones con respeto.

Por esto, se propone esta oportunidad de encuentro entre iguales en un sitio donde pueden ser espontáneos y auténticos, relacionarse y estar a gusto.

Un lugar de convivencia y aprendizaje de la vida, en un ambiente educativo, preparado, y familiar.

Se trata de acompañarles a afrontar las dificultades propias de la infancia las áreas sociales, educativas y emocionales, logrando darse cuenta de sus potencialidades y necesidades personales y que logren desarrollar una sana autoestima y empatía con el entorno, identificando, gestionando y expresando emociones y sentimientos propios, y reconociendo y valorando los de los otros, para adoptar una actitud fundada en el cuidado y aprecio de sí mismo, de los demás y del resto de la naturaleza.

## FINALIDAD Y DESARROLLO

- ✓ Desarrollar la autoestima y la empatía con el entorno.
- ✓ Llevar a cabo una comunicación de calidad y capacidad de escucha.
- ✓ Aprender a tomar decisiones en la solución de desafíos para el/la niño/a.
- ✓ Reforzar vínculos afectivos en un grupo de confianza.
- ✓ Mejorar la capacidad de atención y concentración.
- ✓ Adquirir consciencia de procesos internos como la respiración, el movimiento del cuerpo y las emociones.
- ✓ Lograr un seguimiento más profundo de cada alumno/a y su realidad emocional (por parte de la maestra).Familiarizarse con técnicas de mindfulness (respiración y control de la atención).

## FECHAS, HORARIO Y PRECIO

Del 1 de octubre de 2024 al 20 de junio de 2025

**Martes** (17:00 a 18:00) para 1º y 2º primaria

**Jueves** (16:00 a 17:00) para 3º y 4º primaria

**Jueves** (17:00 a 18:00) para 5º y 6º primaria

**Precio:** 20€/mes + 10€ en septiembre para gastos de material a lo largo del curso