

1. ACTIVIDADES Y CONTENIDO DEL PROGRAMA

ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA

El programa de Educación Emocional consiste en **4 bloques temáticos**, acogiendo a **6 sesiones** de **45 minutos** cada una de ellas. La temporalización será **semanal**. A continuación se detallan los bloques, sesiones, contenidos y actividades que se van a desarrollar en el transcurso del programa.

Tabla 1. Síntesis de las sesiones, contenidos y actividades del programa en la etapa de Educación Primaria.

MÓDULOS	SESIÓN	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
MODULO I. Las emociones básicas y complejas: nos conocemos.	Sesión I. Conozco a las emociones.	Reconozco emociones a través de los colores. Conozco al miedo, la alegría, la tristeza, la vergüenza, el asco y la sorpresa.	Creación de mi caja de emociones.
	Sesión II. ¿Y si las emociones no hablan?	El lenguaje no verbal de las emociones.	El museo de las emociones básicas.
	Sesión III. Los colores de las emociones.	Emociones complejas existentes. Reconozco emociones a través de los colores.	Palitos para conocer cómo nos sentimos.
	Sesión IV. Expresamos emociones.	Expresión de emociones. Regulación de emociones.	Teatro emocional.
MODULO II. Expresamos y reconocemos emociones propias y las reconocemos en las demás personas.	Sesión V. Los sentimientos de las demás personas.	Expresión de sentimientos. Autoestima. Agradecimiento.	¿Y tú, que expresas?
	Sesión VI. Control de respiración y control de emociones.	Relajación. Control de impulsos.	Bosque de las cualidades.

Fuente: elaboración propia.