

# PROPUESTA DE CONTENIDOS PARA PRIMARIA

El programa de Competencias Emocionales en las aulas de primaria está compuesto por 5 bloques distribuidos en 10 horas lectivas.

Dado que en el Programa CRECES trabaja bajo la premisa de la flexibilidad, su planteamiento también está pensado de esta forma. Esto quiere decir que tiene un formato modular y puede ser organizado en función de las demandas y necesidades de cada centro educativo.

## EL MUNDO DE LAS EMOCIONES

Conocemos las diferentes emociones.

Identificamos las emociones en uno mismo.

Relacionamos las diferentes emociones con diferentes situaciones.

## AUTOESTIMA

Identificamos nuestros rasgos.

Identificamos y transmitimos cualidades positivas del otro.

## HABILIDADES SOCIALES

Expresamos nuestras emociones, estados de ánimo.

Aprendo a escuchar de manera asertiva.

Me pongo en el lugar del otro - empatizamos.

## LAS COSAS QUE ME DAN MIEDO

Identifico situaciones que me producen miedo.

Pongo en práctica técnicas de relajación.

## TRANQUILOS Y ATENTOS

La atención en la respiración.

Ejercicios de atención.

La atención en el cuerpo.

Escuchar las señales del cuerpo.

La concentración y la atención.

