

## ORGANIZADOR DE ACTIVIDADES

Las actividades propuestas están organizadas por competencia emocional que se quiere trabajar y por curso/edad. Recordamos una **competencia emocional es** una manera de saber tratar de forma inteligente (competente) con nuestras emociones.

**Buscando en la carpeta de actividades** encontrarás el documento donde está desarrollada cada una de las actividades que te proponemos

### Cursos 1º a 4º de Primaria

Competencias ► Curso ▼	PERCIBIR	RECONOCER	COMPRENDER	REGULAR	RESPONSABILIZARSE
<b>1º (6 años)</b>	1.2. Encuentra tu musa.	2.1. ¡Vistamos al Monstruo de los Colores!	3.2. Vivir la vida de un cuento.	4.2. Respirar con el alma.	5.3. Pre-etiquetas.
<b>2º (7 años)</b>	1.5. ¿Qué lobo eliges tú?	2.4. Dando forma a mis emociones.	3.5. Hagas lo que hagas, hazlo diferente.	4.6. Frustración: ¿Reacción? No. ¿Alternativa? Sí.	5.4. El buzón de la discordia.
<b>3º (8 años)</b>	1.8. Me bajo de la guagua.	2.7. ¡Convirtámonos en emociones!	3.8. Escultura emocional.	4.8. El semáforo emocional-corporal.	5.9. Sensibilízate.
<b>4º (10 años)</b>	1.10. ¡Manos a la obra!	2.11. Si fuera un enanito sería...	3.12. Si te pillan hoy, escapa pensando con tu corazón.	4.10. ¡A volar!	5.11. Medallas del respeto.

## Cursos 5º y 6º de Primaria

Competencias ▼	Curso ►	5º (11 años)	6º (12 años)
AR CONCIENCIA		1.3. El emodiccionario.	1.4. Emociónate con fundamento.
REGULAR		2.2. Aprendo a relajarme para ser dueño/a de mis emociones.	2.5. Aprender a soltar pesos emocionales.
RESPONSABILIZARSE		3.2. Responsabilízate emocionalmente.	3.5. Detectives emocionales.
4. RECICLAR		4.3. Viaje al centro del corazón emocional.	4.6. ¡No te contamines!
COMUNICARSE		5.1. Escuchar la voz del corazón.	5.6. Descubriendo la asertividad.
EMPATIZAR		6.2. ¡Me pongo en tu lugar!	6.6. Puedo saber lo que sientes.
COMPROMETERSE		8.1. De corazón.	8.4. El Congreso Interestelar.