



## BLOQUES DE CONTENIDO

Autoconocimiento y autoestima  
(Sesiones 1 a 7)

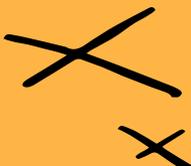
Conciencia emocional y gestión  
de emociones  
(Sesiones 8 a 14)

Empatía y escucha activa  
(Sesiones 15 a 20)

Habilidades sociales  
(Sesiones 21 a 26)

Resolución de conflictos y toma  
de decisiones  
(Sesiones 27 a 32)

Cierre y evaluación del  
programa  
(Sesiones 33 a 35)



## EQUIZEN Proyecto inteligencia emocional

Comienza un viaje para aprender a conocerte mejor, quererte tal como eres y entender lo que siente el otro. Buscaremos nuestro Equilibrio y nuestra Calma interior a través de las emociones y el autoconocimiento, porque entender lo que sentimos nos ayuda a estar mejor con nosotros y con los que nos rodean.

VALOR PERSONAL

SUPERACIÓN

CONSCIENCIA

ASERTIVIDAD



TENER EMOCIONES  
NO ES UN LÍO...  
¡ES UN SUPERPODER  
SI APRENDES A  
USARLAS CONTIGO!

GUÍAS DE VIAJE:

Raquel Martínez (Maestra  
infantil y primaria)

[Raquel.martinez@colegiovalledelmiro.es](mailto:Raquel.martinez@colegiovalledelmiro.es)

Lourdes Vara (Psicóloga y  
orientadora escolar)

[lourdes.vara@colegiovalledelmiro.es](mailto:lourdes.vara@colegiovalledelmiro.es)

Una sesión a la semana de  
13:45 a 14:45.

Martes: 1º a 3º primaria

Viernes: 4º a 6º primaria.

Precio: 50 euros



RESILIENCIA

ADAPTABILIDAD

CONCIENCIA  
EMOCIONAL

MOTIVACIÓN

EMPODERAMIENTO