

# Contenido

Introducción.....	11	2.2.2 Estrategias para formar grupos .....	46
<b>Capítulo 1</b>		<b>2.3 La participación del profesorado .....</b>	<b>47</b>
<b>Educación Emocional .....</b>	<b>13</b>	<b>2.4 Los recursos necesarios .....</b>	<b>48</b>
<b>1.1 Presentación .....</b>	<b>13</b>	<b>2.5 La temporalización de las sesiones.....</b>	<b>50</b>
<b>1.2 Concepto de Educación Emocional .....</b>	<b>14</b>	<b>2.6 La relajación.....</b>	<b>51</b>
<b>1.3 Fundamentos de la Educación Emocional .....</b>	<b>16</b>		
<b>1.4 Los contenidos de la Educación Emocional.....</b>	<b>20</b>	<b>Capítulo 3</b>	
<b>1.5 Aplicaciones de la Educación Emocional .....</b>	<b>22</b>	<b>La conciencia emocional... 53</b>	
<b>1.6 Las competencias emocionales .....</b>	<b>22</b>	<b>3.1 ¿Qué les pasa? .....</b>	<b>54</b>
<b>1.6.1 La conciencia emocional .....</b>	<b>23</b>	<b>3.2 ¿Cómo están? .....</b>	<b>56</b>
<b>1.6.2 La regulación emocional .....</b>	<b>25</b>	<b>3.3 ¿Cómo se sentiría? .....</b>	<b>57</b>
<b>1.6.3 La autonomía emocional .....</b>	<b>27</b>	<b>3.4 Cuéntenos .....</b>	<b>60</b>
<b>1.6.4 La competencia social.....</b>	<b>29</b>	<b>3.5 El iceberg de nuestros sentimientos .....</b>	<b>62</b>
<b>1.6.5 La competencia para la vida y el bienestar .....</b>	<b>30</b>	<b>3.6 ¿Qué le pasa a estas obras de arte? .....</b>	<b>65</b>
<b>1.7 Metodología.....</b>	<b>32</b>	<b>3.7 La caja de los ojos cerrados.....</b>	<b>68</b>
<b>1.8 Agentes de la Educación Emocional .....</b>	<b>33</b>	<b>3.8 ¿Qué hacemos con lo que nos pasa? .....</b>	<b>69</b>
<b>1.9 Materiales curriculares .....</b>	<b>34</b>	<b>3.9 Un corazón muy especial ...</b>	<b>72</b>
<b>1.10 Efectos de la Educación Emocional .....</b>	<b>34</b>	<b>3.10 ¿Qué le diría a este niño o a esta niña? .....</b>	<b>75</b>
<b>1.11 La Educación Emocional como tendencia del siglo XXI ..</b>	<b>37</b>		
<b>Capítulo 2</b>		<b>Capítulo 4</b>	
<b>Cómo utilizar este libro.</b>		<b>La regulación emocional... 79</b>	
<b>Ideas para el profesorado.....</b>	<b>41</b>	<b>4.1 ¿Qué mira por la ventana?.....</b>	<b>80</b>
<b>2.1 Las sesiones .....</b>	<b>41</b>	<b>4.2 El espejo .....</b>	<b>82</b>
<b>2.2 La participación del alumnado .....</b>	<b>44</b>	<b>4.3 Vamos al parque .....</b>	<b>85</b>
<b>2.2.1 ¿Cómo hacer los agrupamientos? .....</b>	<b>46</b>	<b>4.4 Representamos lo positivo y lo negativo.....</b>	<b>88</b>
		<b>4.5 Tengo metas .....</b>	<b>90</b>
		<b>4.6 Hacemos las maletas.....</b>	<b>93</b>
		<b>4.7 El árbol de los pactos .....</b>	<b>95</b>
		<b>4.8 El cofre de los conflictos ....</b>	<b>97</b>
		<b>4.9 El chocolate.....</b>	<b>100</b>

4.10 El tarro de arena y la roca .....	102
4.11 La caja de la rabia .....	105
4.12 Las tres respuestas .....	109

## Capítulo 5

### La autonomía emocional.....115

5.1 Maquillaje de nombres .....	117
5.2 El rompecabezas del nombre.....	120
5.3 Mi nombre al revés.....	122
5.4 Un cesto de manzanas.....	123
5.5 Nos presentamos al grupo.....	125
5.6. Seguimos el mismo camino.....	128
5.7 ¿Cómo somos?.....	131
5.8 Los círculos que me hacen sentir.....	133
5.9 Los círculos de la clase .....	136
5.10 La montaña de las dificultades .....	139
5.11 La felicitación secreta.....	142
5.12 El espejo de las virtudes..	144
5.13 Me siento orgulloso (orgullosa) .....	147
5.14 Cuélgue me unas palabras .....	150
5.15 La libreta del salón.....	153
5.16 Lo más maravilloso del mundo .....	155

## Capítulo 6

### La competencia social..... 159

6.1 El tangram.....	160
6.2 Las tortugas aventureras...	162
6.3 Vamos en globo.....	164
6.4 El equilibrista .....	168
6.5 El balanceo del cuerpo.....	170
6.6 Un gran debate.....	171
6.7 Carreras de trenes .....	174

6.8 Dos orejas y una boca .....	176
6.9 Las latas de sardinas.....	178
6.10 Vista de águila.....	181
6.11 Las olas del mar .....	184
6.12 No sabemos porque no escuchamos.....	186
6.13 La boca parlante .....	189

## Capítulo 7

### Las competencias para la vida y el bienestar .....

191	
7.1 Desconexión.....	193
7.2 El peso del cuerpo.....	195
7.3 El muñeco inflable .....	197
7.4 Un ascensor especial.....	198
7.5 El paseo de los animales ...	200
7.6 Hacemos una masa.....	202
7.7 Una ducha emocional.....	203
7.8 El lavado de autos.....	206
7.9 Las algas en el mar .....	208
7.10 Feliz aniversario .....	211
7.11 El caballito mimoso.....	212
7.12 Las cosas que más me gustan y las que menos me gustan .....	214
7.13 Pequeños placeres cotidianos.....	217
7.14 Un caramelo con dulces palabras.....	220
7.15 Ensalada de sonrisas .....	223
7.16 Un caracol .....	225

## Bibliografía..... 229