

Contenido

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

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