

Contenido

Capítulo 1

La Educación Emocional	5
1.1 Concepto de Educación Emocional	5
1.2 Los contenidos de la Educación Emocional	6
1.3 Las competencias emocionales	8
1.4 Metodología	15
1.5 Agentes de la Educación Emocional	15
1.6 Materiales curriculares	17
1.7 Efectos de la Educación Emocional	20
1.8 La Educación Emocional como tendencia del siglo XXI ..	22

Capítulo 2

Conciencia emocional	27
2.1 Termómetro emocional	27
2.2 ¿Dónde están mis emociones?	32
2.3 Reconocer fotografías	36
2.4 Búsqueda y encuentro emocional	46
2.5 Familias de emociones	51
2.6 Pesándome en mi balanza	55
2.7 Vamos a alinearnos	59
2.8 Tú me conoces y yo me conozco	63

Capítulo 3

Regulación emocional	67
3.1 Nos relajamos respirando	67
3.2 Jugando con la respiración	70
3.3 El saquito	72
3.4 Relajación tras la acción ...	74
3.5 Me imagino que... ..	76
3.6 La lluvia emocional	78

3.7 Masaje con pelotas	80
3.8 La ducha emocional	82
3.9 Las rocas y el mar	84
3.10 Un paseo por la playa	86
3.11 Relajando mi cara	88
3.12 Relajando mis brazos	90
3.13 Relajando mi tronco	92
3.14 Relajando mis piernas	94
3.15 El libro de la ira	96
3.16 Relajación en el agua	99

Capítulo 4

Autonomía emocional	101
4.1 Mi nombre	101
4.2 Carta a un amigo	103
4.3 Caricatura	105
4.4 Espejo mágico	107
4.5 Lo mejor de mí	108
4.6 Mi equipaje	109
4.7 Frases incompletas	110
4.8 El milagro de Candeal	113
4.9 Artistas del mundo	115
4.10 Mi poesía	116
4.11 La publicidad	118
4.12 Inventando anuncios	120
4.13 Buscando soluciones	122
4.14 Buscando soluciones 2 ...	124
4.15 Buscando soluciones 3 ...	127
4.16 Alas para volar	128
4.17 Cajas de colores	130
4.18 Nuestro pueblo	132
4.19 Me gusta	134

Capítulo 5

Competencias sociales	137
5.1 ¿Cualidad?	137
5.2 La piña	139
5.3 Decatlón positivo	140
5.4 Elegimos	142
5.5 Esta clase es... ..	143
5.6 Sentimientos y emociones	144

5.7 El dado de las emociones..	145
5.8 ¡Lo has adivinado!.....	147
5.9 La pizza.....	148
5.10 Estoy... ..	150
5.11 Con perspectiva	152
5.12 Feliz.....	153
5.13 La herida.....	154
5.14 Mi grupo.....	156
5.15 Va de valores.....	157
5.16 ¡Acción!	158
5.17 Detectives.....	159
5.18 Creatividad	160
5.19 El semáforo	161
5.20 El bufete de abogados.....	162
5.21 La chuleta del REPOCO (Resolución Positiva de Conflictos).....	163
5.22 La hora del cuento	164
5.23 Antes de acabar.....	166

Capítulo 6

Competencias para la vida

y el bienestar.....	167
6.1 Introducción	167
6.2 ¿Puedo convertir las clases aburridas en algo divertido?.....	169
6.3 ¿Soy capaz de conseguir lo que me proponga?	172
6.4 Diferenciar entre: es necesario, me gusta y es totalmente innecesario.....	174
6.5 ¿Soy optimista?.....	176
6.6 Puedo aprender a ser más optimista	178
6.7 Formo parte de un equipo .	180
6.8 Tomar decisiones	182
Bibliografía.....	185