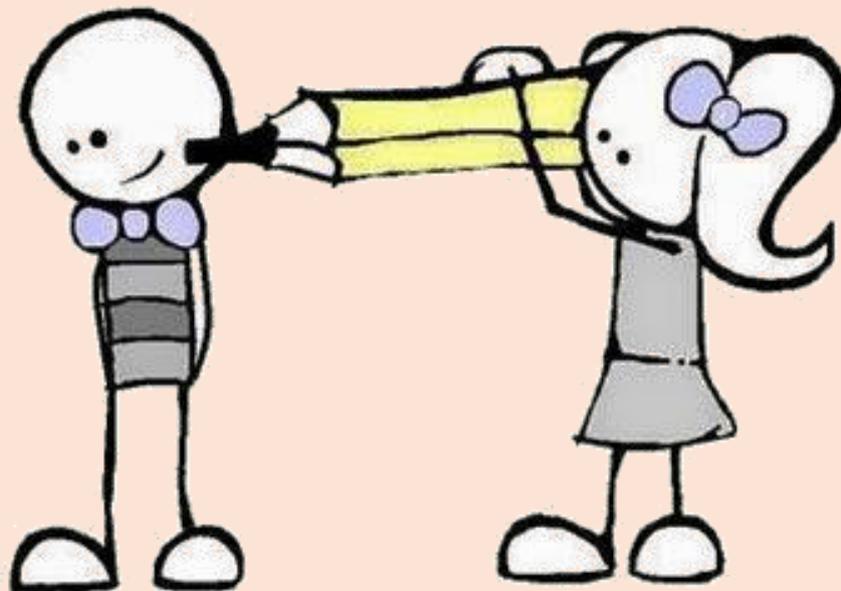


INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROEDUCACIÓN





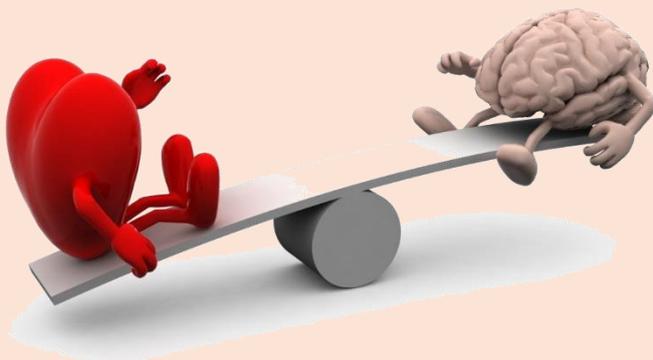
MÓDULO 7

PROGRAMAS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. La importancia de la educación emocional en el aula.

En esta apartado queremos fundamentar los pilares de la educación emocional, y su importancia y repercusión en el desarrollo de la educación del alumno, quizá en los últimos tiempos empezamos a ser conscientes de la relevancia de fomentar la educación emocional en el aula por el profesor para que sus alumnos avancen en los contenidos curriculares y disciplinares, ya que el desarrollo de ésta genera incuestionablemente el avance académico del alumnado., y en la exterior, haciendo que veamos el mundo que nos rodea de una determinada manera, generando nuestra propia realidad, y por otra parte la toma de decisiones y el trabajo a un nivel no consciente, la intuición.

La emoción, y todos los procesos que lleva asociados, influye directamente en la creación. “Las emociones ofrecen a nuestro cerebro un instrumento esencial para orientarse entre las innumerables informaciones sensoriales y poner en marcha automáticamente las respuestas más oportunas”. Según Francisco Mora, es la emoción la que dota de sentido final a nuestras acciones, es otro de los ingredientes del impulso creativo, nos diferencia del resto, crea nuestra individualidad y hace que lo que percibimos tenga un sentido u otro.



La educación en emociones o emocional es, quizá, una de las más importantes tareas pendientes en nuestra sociedad, prácticamente hasta la década de los noventa no se produce un avance significativo en su estudio. Goleman (1995) se referirá a los elevados costes del analfabetismo emocional (crímenes, violencia, arrestos, uso de armas de

fuego, suicidios, inseguridad ciudadana, depresión, ansiedad, estrés, desordenes de la alimentación, abuso de drogas y alcohol). Todo ello implica



estrategias de prevención y alfabetización emocional necesarias a través del sistema educativo. Aquí vamos a referirnos a la educación emocional como respuesta a un déficit en la formación básica del alumno.

Objetivos de la educación emocional

Los objetivos generales de la educación emocional se pueden resumir en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las emociones propias.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar una mayor competencia emocional.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.

De estos objetivos generales se derivan otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos pueden ser:

- Desarrollar la capacidad para poder controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.



- Potenciar la capacidad del ser humano de ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para demorar recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.



Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevarían resultados tales como los siguientes:

- Aumento de habilidades sociales y de relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos.
- Mejora de la autoestima.
- Disminución del índice de violencia y agresión.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación en el consumo de drogas.
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de desórdenes relacionados con la comida.



Estos objetivos y sus consecuencias, sin argumentos de ningún tipo podrían bastar para justificar la presencia de la educación emocional en cualquier sector, sin embargo, vamos a precisar y a presentar más detalladamente la justificación y necesidad de la misma.

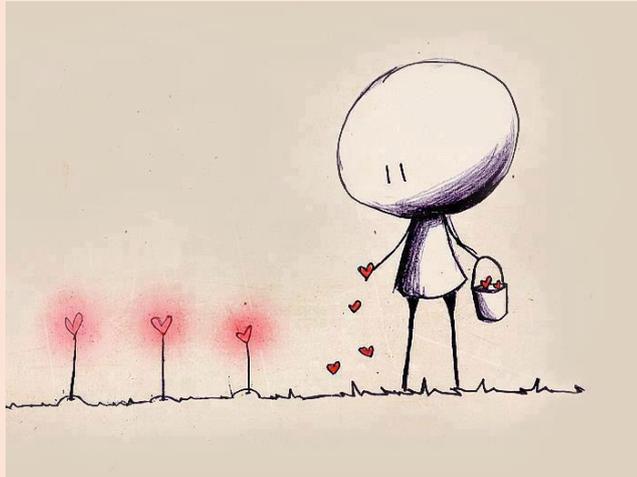
Educación emocional

Justificación y necesidad de la educación emocional.

En el marco de la orientación psicopedagógica se pueden distinguir cuatro grandes áreas:

- La orientación profesional.
- La orientación en los procesos de enseñanza–aprendizaje.
- La atención a la diversidad.
- La orientación para la prevención y el desarrollo.

Aquí nos centraremos en esta última área, en la cual se incluyen la mayoría de los aspectos del desarrollo de la personalidad del individuo. Ejemplos característicos de esta área son las habilidades sociales, el entrenamiento asertivo, el autocontrol, la autoestima, las habilidades de vida, todos ellos componentes de lo que denominamos educación emocional.



Además de ello, podríamos destacar numerosos argumentos para justificar la educación emocional, vamos a ver los más significativos:

- **Desde la finalidad de la educación:** El fin de la educación es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse como mínimo dos grandes aspectos: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional. El primero ha recibido un énfasis especial, en detrimento del segundo, que ha quedado casi olvidado por la práctica educativa. La educación emocional propone un énfasis especial en este aspecto con objeto de otorgarle la importancia que merece.

- **Desde el proceso educativo:** El proceso educativo se caracteriza por la relación interpersonal. Toda relación interpersonal está impregnada por fenómenos emocionales. En el proceso de aprendizaje individual y autónomo también está presente la dimensión emocional, de modo que es necesario que se le preste una atención especial por las múltiples influencias que las emociones tienen en el proceso educativo.

- **Desde el autoconocimiento:** Seguramente el lema “conócete a ti mismo” ha sido uno de los objetivos del ser humano desde la antigüedad, además de estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos fundamentales es la dimensión emocional.

- **Desde la orientación profesional:** hoy el índice de desempleados es un elemento de preocupación social. Se estima que en el futuro la mayoría de las personas pasarán por etapas de desempleo. Esto induce a que, desde la orientación profesional, se contemple la necesidad de añadir una dimensión



hasta ahora olvidada: preparar para el paro. Como se sabe, el paro puede provocar una disminución de la autoestima, estados depresivos y otras secuelas en la salud física y psíquica del individuo. Abordar esta problemática desde la prevención implicará preparar para la vida desde una perspectiva que contemple estas posibles eventualidades.



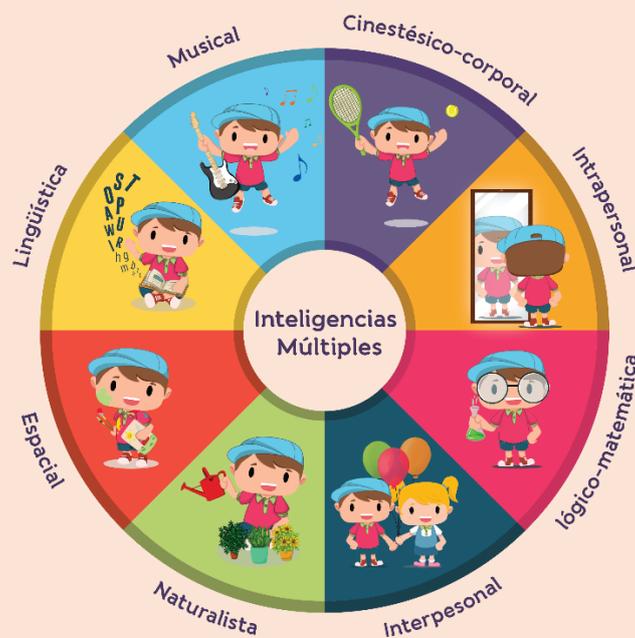
- **Desde el fracaso escolar:** En la actualidad existen unos índices elevados de fracaso escolar, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandono en los estudios universitarios y otros fenómenos relacionados con el fracaso escolar. Estos hechos provocan estados emocionales negativos como la apatía, la depresión, la falta de motivación, la disminución de la autoestima y, en algunos casos, llegan a intentos de suicidio. Todo ello está íntimamente relacionado con déficits en la madurez y el equilibrio emocional.

- **Desde las relaciones sociales:** Las relaciones sociales pueden ser una fuente de conflictos, tanto en la profesión como en la familia, en la comunidad, tiempo libre y cualquier contexto en que se desarrolle la vida de una persona. Estos conflictos afectan a los sentimientos, de forma que a veces pueden llegar a producirse respuestas violentas incontroladas.

- **Desde la salud emocional:** A menudo estamos recibiendo estímulos que nos producen tensión emocional. Esos estímulos pueden ser estresores del trabajo, conflictos familiares, noticias, interrupciones, reveses económicos, pérdidas, enfermedades. Estas tensiones emocionales pueden adoptar la forma de irritabilidad, falta de equilibrio emocional, ansiedad, estrés, depresión, problemas de relación. La frecuencia con que se producen estos fenómenos debe llevar consigo una atención preventiva.



· **Desde la Teoría de las Inteligencias Múltiples:** Hacia la mitad de la década de los años noventa ha tenido una amplia difusión la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. Entre ellas están la inteligencia interpersonal y la intrapersonal. Esta teoría supone un reto para el futuro de la investigación, en el cual deben tener cabida aspectos educativos hasta ahora olvidados. Entre ellos están las emociones. Como señala Gardner, concentrarse en las capacidades lingüísticas lógicas durante la escolaridad puede suponer una estafa para los individuos que tienen capacidad en otras inteligencias. Por otro lado, el no tomar en consideración la inteligencia emocional en el sistema educativo puede suponer una atrofia de considerables consecuencias para el desarrollo personal y social.

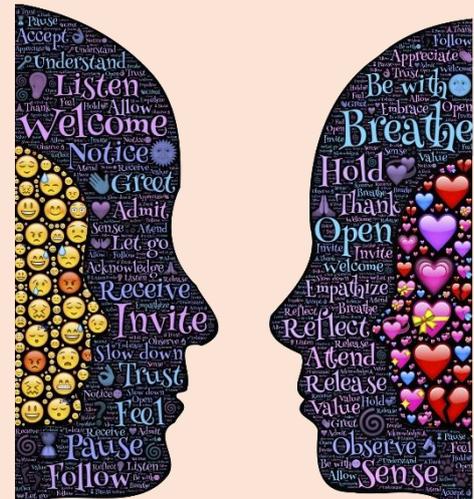


· **Desde la Inteligencia Emocional:** El que una obra como Inteligencia emocional, de Daniel Goleman, en la que se pone de manifiesto la necesidad de poner inteligencia a las emociones, se haya convertido en un best seller es un indicador más del interés social por estos temas, lo cual pone en evidencia una necesidad a veces desatendida.



· **Desde el analfabetismo emocional:** Tecnológica y científicamente hemos avanzado mucho a lo largo del siglo XX., pero quizá no en lo que respecta a las emociones. El analfabetismo emocional se manifiesta de múltiples formas: conflictos, violencia, ansiedad, estrés, depresión, dificultades de relación. Esto se da durante toda la vida, pero tiene una virulencia particular durante la edad escolar.

· **Desde la revolución de las tecnologías de la información y de la comunicación:** Hemos entrado de lleno en la sociedad de la información y la comunicación de masa, donde se corre el peligro de que las relaciones interpersonales queden sustituidas por las tecnologías de la comunicación (Internet, televisión, redes sociales...) Esto puede provocar un aislamiento físico y emocional de las personas. Como sustitutos de la relación de afecto a veces se utilizan programas de radio, televisión, animales de compañía, consumo de drogas... paralelamente, la sociedad de la información ofrece una inmensa oferta documental ante la cual es preciso escoger.



Esto podrá conducir a situaciones de confusión, sensación de impotencia y desánimo. De todo ello se deriva un argumento más a favor de educar emocionalmente a las nuevas generaciones para afrontar con éxito los nuevos retos que aventura el futuro.

· **Desde el nuevo rol del profesor:** Hoy en día vemos más claro que el rol tradicional del profesor, centrado en la transmisión de conocimientos, está cambiando. Esta modificación se debe en parte a lo que comentábamos anteriormente de las nuevas tecnologías, que permiten al alumno acceder a cualquier conocimiento que necesiten de forma inmediata. De esta forma, el rol de transmisor de conocimientos del profesor queda obsoleto, de lo que se deriva la necesidad de que éste se centre más en aportar una relación emocional de apoyo al alumnado.



El profesor emocionalmente competente.

Generalmente, cuando tenemos que recordar a nuestros mejores profesores, es decir, aquellos que más nos aportaron sobre todo beneficios, el 90% de las cualidades que les solemos atribuir son de carácter socio-emocional: cercanía, confianza, credibilidad, capacidad para motivar, respeto, disponibilidad... Sólo un 10% de cualidades tienen carácter cognitivo-académico (explicaba muy bien, sabía mucho, era muy culta...).

Esto puede indicarnos la importancia que estos aspectos tienen para los alumnos presentes y pretéritos. También cuando se pregunta a profesionales de éxito en diferentes campos (deportistas, científicos, artistas...) a qué atribuyen el mismo, las respuestas van por los mismos derroteros: consideran que han tenido mucho que ver competencias socio-emocionales tales como la fuerza de voluntad, la perseverancia, la fortaleza mental o la capacidad de superar obstáculos. Podemos por tanto llegar a la conclusión de que los aspectos socio-emocionales están bien presentes en el proceso educativo, pero también en cualquier faceta personal o profesional que se emprenda.



Para poder desarrollar en otros sus competencias socio-emocionales, hay que empezar por uno mismo. El profesor debe atender a una doble faceta debido a que se encuentra en la situación de líder socio-emocional en el aula: por un lado, debe formar a los alumnos en competencias socioemocionales y por otro lado, debe autoformarse él/ella: para cumplir con creces su misión; para sentirse mejor y para educar a sus alumnos; para que éstos se sientan mejor. Sólo un profesor emocionalmente competente podrá ayudar a desarrollar en sus alumnos las competencias socioemocionales necesarias para que se genere un clima de trabajo efectivo y de plena convivencia. Las competencias socio-emocionales son el factor fundamental que caracteriza a los profesores eficaces, emocionalmente saludables y benéficamente influyentes sobre el alumnado.



Ante las mismas situaciones, hay profesores que salen airoso convirtiéndolos problemas en desafíos profesionales, mientras que otros sucumben sumergiéndose en un mar de críticas y culpabilizaciones, generalmente hacia los demás. El profesor emocionalmente competente es el que sabe jugar sus bazas de la mejor forma posible; en lugar hundirse en quejas infructuosas. Las bazas son las variables presentes en el aula y sobre las cuales cada profesor debe desarrollar capacidad de intervención para modificarlas en pro de los objetivos perseguidos. La intervención sobre todas esas variables modificables presentes en el aula es lo que llamamos Gestión del aula.

La capacidad de gestión del aula debería formar parte del bagaje de competencias profesionales imprescindibles para ser eficaz en las aulas.

Existen numerosas razones que apoyan la relevancia de las competencias socio-emocionales en la educación, Juan Vaello en “El profesorado emocionalmente competente” destaca las siguientes:

- Son instrumento de poder (objetivo social). Las competencias socio-emocionales son un poderoso instrumento de influencia social, siendo la vía más directa y efectiva para conseguir cambios beneficiosos en pensamientos, sentimientos, actitudes y comportamientos de los alumnos.

- Facilitan la consecución de logros (objetivo instrumental). De la madurez emocional depende el éxito en el trabajo, en los estudios, el acierto en la elección de los amigos o el éxito social, por encima de la brillantez académica: competencias como el esfuerzo, la perseverancia, la resiliencia o el autocontrol, están en la base de cualquier logro académico o personal.

- Son vehículo de satisfacción (objetivo afectivo). Las relaciones constructivas y seguras, basadas en la aceptación mutua y el respeto, sirven para aumentar la sensación de bienestar, factor nada desdeñable en una actividad que nos ocupa muchas horas cada año.

- Sirven para adaptarse eficazmente al contexto (objetivo ecológico). Las emociones en los profesores están





ligadas a la capacidad para adaptarse funcionalmente a un escenario-aula y de responder a situaciones a menudo problemáticas. Las emociones positivas multiplican las probabilidades de adaptación, mientras que las negativas las merman considerablemente, al nublar nuestros recursos racionales.

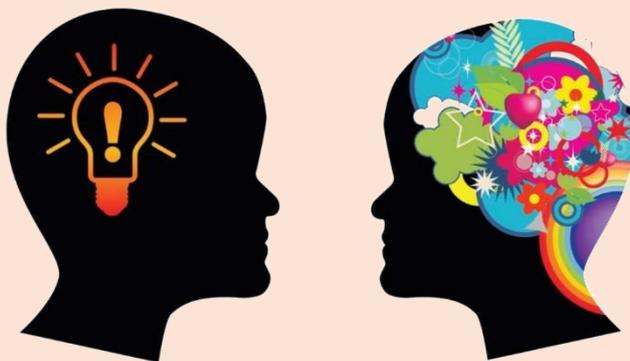
- Tienen valor protector (objetivo preventivo). Sirven para proteger la autoestima y el equilibrio emocional, generando efectos saludables que arman frente a los conflictos, combatiendo activamente problemas de salud en forma de burnout, crisis de ansiedad u otras alteraciones anímicas.

Y vistos los numerosos beneficios ¿Cuáles podrían ser las competencias necesarias para educar a nuestr@s alumn@s e hij@s con inteligencia emocional? Pues bien, un estudio sobre las características personales que predicen el éxito, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional identificó las siguientes competencias.

En un 80% se trata de competencias emocionales:

1. Habilidad para detectar y aprovechar oportunidades.

2. Iniciativa o capacidad de desarrollar nuevos servicios anticipándose a la demanda social.



3. Perseverancia y resistencia al desánimo ante los obstáculos.

4. Interés por realizar un trabajo de calidad.

5. Esfuerzo, dedicación y sacrificio para alcanzar los objetivos propuestos.

6. Búsqueda de la eficiencia.

7. Autoconfianza para enfrentarse a los retos y asertividad en las relaciones con los demás.

8. Capacidad de persuasión y utilización de estrategias de influencia.

9. Reconocimiento de la importancia de las relaciones interpersonales.



10. Seguimiento y supervisión estrecha del trabajo para garantizar que las cosas se hagan correctamente.

En un 20% eran competencias cognitivas:

1. Capacidad de resolución de problemas e innovación, de generar nuevas ideas y aportar

soluciones novedosas.

2. Análisis de alternativas, anticipación a los obstáculos y planificación sistemática de acciones.

Así, el líder emocionalmente inteligente o competente debe generar un clima de entusiasmo y flexibilidad en el que las personas se sienten estimuladas para ser más creativos y dar lo mejor de sí mismos. Esto no significa que las tareas principales del líder sean generar excitación, optimismo, pasión por el trabajo, sino alentar un clima de cooperación y confianza que solo es posible mediante la inteligencia emocional.

Alumno emocionalmente competente

En el trato continuado con los alumnos y para poder ayudarlos, es necesario tener presente su vida emocional para detectar las conductas antisociales o emocionalmente deficitarias que se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales que se dan en el aula. La comunicación es imprescindible para el tratamiento de la vida emocional. Para generar una buena comunicación con el alumnado, se ha de crear un vínculo con cada uno de los alumnos, y para ello es necesario que exista un ambiente cordial y sin ansiedad.



La educación socioemocional forma parte de la educación integral de la persona, finalidad base de cualquier enseñanza obligatoria. Veamos por qué:



- Las habilidades socio-emocionales (fuerza de voluntad, perseverancia, responsabilidad, autocontrol...) son el lecho sobre el que se asientan los éxitos académicos.

- La mayoría de conflictos en el aula son de índole interpersonal o emocional.

- Por razones de supervivencia, el profesor necesita mejorar los índices de respeto y comportamiento prosocial en el aula.

- La educación consta de una vertiente inhibidora (aprender a dejar de hacer, imprescindible y complementaria de la otra cara impulsora (aprender a hacer).

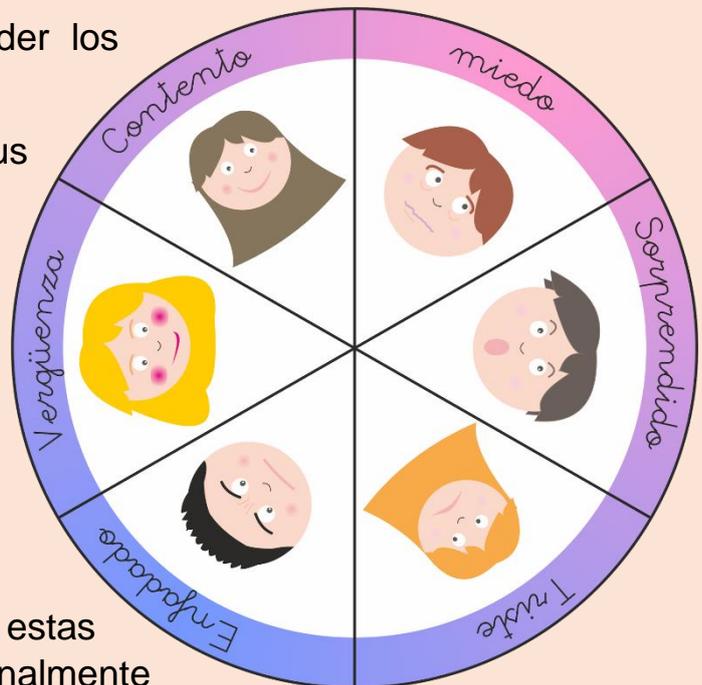
Vemos por todo ello que no es posible no educar socio-emocionalmente. Así, es importante desarrollar en las aulas programas de alfabetización emocional, ya que se ha demostrado que éstos mejoran las calificaciones académicas y también el desempeño escolar. En un momento en que muchos niños carecen de la capacidad de manejar sus problemas, de prestar atención o de concentrarse, de controlar sus impulsos, de sentirse responsables por su trabajo o de interesarse en su aprendizaje, cualquier cosa que sostenga estas habilidades ayudará a su educación. En este sentido, la alfabetización emocional mejora la capacidad de la escuela para enseñar.

La mayoría de los investigadores y estudiosos de la inteligencia emocional coinciden en las características de los alumnos emocionalmente inteligentes, así:

- Poseer un buen nivel de autoestima
- Aprender más y mejor
- Presentar menos problemas de conducta
- Sentirse bien consigo mismos



- Ser personas positivas y optimistas
- Tener la capacidad de entender los sentimientos de los demás
- Resistir mejor la presión de sus compañeros
- Superar sin dificultad las frustraciones
- Resolver bien los conflictos
- Ser felices, saludables y tener más éxito



Podemos darnos cuenta por estas características del alumn@ emocionalmente competente, de la incuestionable importancia de educar en emociones desde las aulas.

La gestión de aula basada en la educación emocional

El profesor emocionalmente competente y convencido de la importancia de la educación emocional puede abrir un horizonte de soluciones y ser resistente a posibles adversidades. La mentalización o actitud debería acercar al profesor hacia un perfil de clase con unas características cercanas a las siguientes, según nos dice Vaello Orts en La gestión de aula basada en la educación Socio-Emocional:

Segura, donde nadie pueda incumplir. Todos se tienen que sentir seguros, y el primero el profesor, por su propio interés y porque es la garantía de la seguridad de los demás



Atrayente, donde nadie quiera incumplir. El interés y atractivo que la clase aporte a los alumnos debería superar o al menos parecerse al que los alumnos traen de fuera.

Respetuosa con los derechos de todos, alumnos y profesores, sin resquicio para los abusos y sin dictadores ni encima ni debajo de la tarima virtual.



Empática, donde imperen las relaciones armoniosas y positivas. Es el complemento al respeto: un plus en la relación. Es la vía para pasar de dar clase a disgusto a alumnos que la reciben a disgusto a un planteamiento que permita a todos estar a gusto, más allá de las diferencias. Asequible, donde todos tengan posibilidades de éxito con un esfuerzo rentable y proporcionado. Evitar clases imposibles para algunos.

Exigente, donde se planteen retos razonables que promuevan el crecimiento académico y personal mediante liberación de esfuerzo, requisito imprescindible de cualquier meta que se emprenda.

Integral, donde tengan su espacio todas las capacidades que caracterizan a la persona, cognitivas, sociales, emocionales, creativas o motrices, entre otras, y donde los alumnos deficitarios en capacidades cognitivo-académicas las puedan compensar con el desarrollo de otras competencias.

Inclusiva, donde todos y cada uno de los presentes tenga posibilidades, atención, ayudas, motivaciones e intereses y donde no quede nadie excluido por características personales, familiares, sociales, étnicas, religiosas o políticas. Una clase donde quepan todos. En una clase académica no caben todos (todos no pueden ser buenos alumnos), pero en una clase formativa e integral sí (todos deberían ser personas). Naturalmente. Sin agobios ni abusos.



En esta clase debe tener cabida el control comportamental, para ello hay que desarrollar los siguientes puntos:

- la asertividad: siempre que se garantice el respeto mutuo.

- la empatía: Hay que hablar/escuchar/entender/comprender en la relación cotidiana educativa.

- el autocontrol: Es preferible desarrollar actitudes proactivas que reactivas ante los conflictos.

- los roles: Es importante canalizar los roles adoptados por los alumnos, ya que los roles vienen por conductas repetitivas que pueden acabar siendo problemáticas.

- la comunicación: Debe darse transmitiendo por parte del profesor su interés por el alumno y confianza en que quiere mejorar su conducta.

- la autoestima: La autoestima es uno de los motores del ser humano, por ello hay que generar autoestima en nuestro alumnado.



[Película "Entre Maestros"](#)



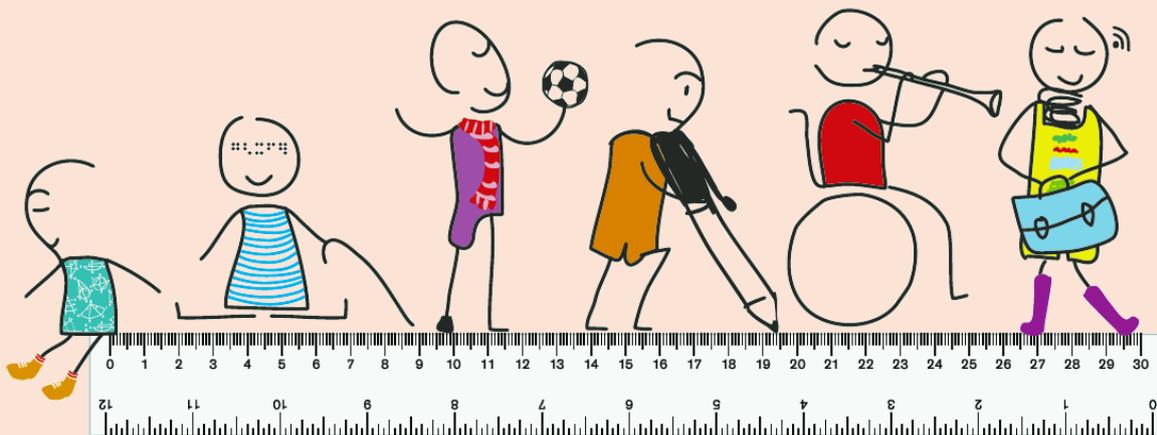
Si el control comportamental es para que el alumno “no haga”, la motivación es para “que haga”. Veamos cómo:

- . **expectativas:** hay que transmitir expectativas positivas a todo el alumnado y proponer objetivos alcanzables.

- . **motivación:** intrínseca. Los contenidos deben generar interés.

- . **atención:** es importantes conocer y manejar los canales atencionales el alumno para que no se disperse.

- . **diversidad:** el profesor no debe pedir a todos lo mismo, debe tener que ajustar sus expectativas a las posibilidades reales de cada alumno.



- . **actividad:** si el alumno está activo tiene más posibilidades de mantener la atención y de aprender.

- . **atribución:** si el alumno se da cuenta de que la mejora de su rendimiento depende sólo de su esfuerzo, y no de otras variables que él no controla, se sentirá más motivado para seguir esforzándose.



2. Metodología: educación infantil, educación primaria y educación secundaria

Palomera (2009) tiene un listado de recomendaciones o buenas prácticas para poder desarrollar una buena educación emocional. Recordemos que aunque podemos dedicar un espacio exclusivo para estas actividades, el desarrollo normal de la clase y la convivencia nos da múltiples oportunidades para la práctica diaria. La educación emocional puede integrarse como eje transversal en cualquier materia que se imparta. Al igual que las emociones, que son imposibles de retener, enlatar y encorsetar, sino que se mueven, se mezclan y se transforman, la educación emocional tampoco admite rigideces. Es un camino vivo de aprendizaje y como el tiempo debemos observarlo porque a veces llueve y otras... sale el sol.



- El bienestar tiene que ser uno de los objetivos especificados en el currículum.
- Dedicar espacios y tiempo para el bienestar. Actividades para fomentar emociones positivas, fotos, carteles, dar las gracias, dedicar los cinco primeros minutos del día y los últimos para comentar aspectos positivos...
- La relajación tiene que ser una actividad habitual. Valorar el silencio, la calma, la tranquilidad, la reflexión, meditación, mindfulness...
- Fomentar la diversión. Diversión no es contrario de serio sino de aburrido. Hay que “enseñar deleitando”. El juego es una herramienta maravillosa que hay que redescubrir y ponerla al servicio de la enseñanza.
- El sentido del humor: lejos de disminuir la disciplina, el humor aumenta el respeto hacia el profesor. Aprender divirtiéndose y en un clima de aceptación y bienestar.
- Crear un entorno seguro donde el alumno esté cómodo con el profesor y con sus compañeros. El miedo está en el otro extremo de la felicidad.



- Hay que atajar cualquier manifestación como miedo a los exámenes, al profesor, a compañeros (acoso).
- Fomentar las actividades en grupo. Las dinámicas en clase potencian las buenas relaciones sociales.
- Organización flexible y democrática en el aula que desarrolle la participación y responsabilidad de todos los integrantes. Fomentar el consenso y la cooperación. Respecto a este apunte una de las aplicaciones podría ser el tener en clase un buzón de sugerencias. Cada cierto tiempo se abre y se ponen en común dando espacio a las peticiones de los alumnos o del profesor.
- Tener expectativas positivas sobre los alumnos. Las personas tienden a comportarse como creen que se espera de ellos. Esto ha sido comprobado en diversos estudios, si tratamos a un alumno como responsable y trabajador, probablemente, aunque en principio no lo sea, terminará mostrándose así.
- Utilizar un lenguaje positivo: hablar de oportunidades y no de imposibilidades, de puertas abiertas en lugar de cerradas, de aspectos positivos frente a los negativos.

La metodología didáctica se fundamenta en diversos enfoques y modelos educativos.

El enfoque constructivista cuenta con la participación activa y la implicación del niño en su desarrollo. Se tiene que tener en cuenta los conocimientos previos, intereses y necesidades, es decir, de dónde partimos.

El modelo sistémico se basa en el poder de la comunicación como mecanismo de relación. Abarca la presencia del alumno, de la escuela y de la familia para que funcione el aprendizaje.





El enfoque humanista se dirige al niño para que descubra sus propios valores. En esta línea se tienen que crear contextos y actividades para su desarrollo.

Educación infantil

Para crear un entorno de seguridad alrededor del niño se puede pedir que traigan algún objeto familiar como fotografías y decorar un rincón de la clase con ellas. Es una oportunidad para que el niño integre su mundo exterior en la escuela y hable a sus compañeros de su familia, de su mascota, de sus juguetes...

En esta etapa utilizaremos la música, los títeres, los cuentos y los juegos para trabajar la educación emocional. La música nos conecta con las emociones y nos permite sentir y vivir el sentimiento. También podemos usar música tranquila para crear momentos de relajación. Los cuentos nos permiten contar historias, mostrar personajes y sus emociones de tal forma que los niños vean desde fuera situaciones cotidianas. El juego para expresar emociones y relacionarse. Y los títeres porque les permite interactuar con ellos y crear vínculos emocionales.

La disposición de la clase en círculo hace que el niño se sienta acogido y atendido. Así favorecemos el contacto visual y podemos hacernos cargo de lo que está sucediendo a nivel no verbal.





Educación primaria

Aquí los niños comienzan a tener más capacidad para hacerse cargo de sus emociones a la vez que aumentan sus experiencias vitales. El mundo comienza a hacerse más grande y en los últimos años de primaria ya no pueden mantenerse al margen de las influencias que llegan del exterior. Vivimos en un mundo donde los medios de comunicación y las redes sociales invaden nuestra intimidad y por mucho que queramos proteger a los niños no viven en una burbuja.

Por eso, es fundamental, escuchar qué información les llega, que normalmente es sesgada, y qué preocupación suscita algunas noticias de actualidad que por su impacto llegan al menor.

El educador es el moderador, mediador y dinamizador de las relaciones y las actuaciones que se den en el grupo. Aquí además de proponer actividades hay que desarrollar un buen papel de observador ya que el día a día es por sí solo un gran laboratorio para manejar las emociones.

Se pueden utilizar recortes de prensa, fragmentos de sus series y películas favoritas, música, juegos, dinámicas como:

- Simulaciones
- Grupos de discusión
- Debates
- Role-playing
- Trabajo de introspección y reflexión individual



Educación secundaria

Además de la intervención en el desarrollo habitual de la clase en esta etapa es muy interesante dedicar la hora de tutoría para compartir contenidos específicos de la educación emocional. El maestro tiene que aplicar aquí toda su capacidad empática para conectar con los jóvenes y sus inquietudes.

No podemos darle una clase magistral-teórica sobre las emociones porque perderemos la atención de la mayoría a los pocos minutos del comienzo. La motivación y la escucha activa son los factores claves para hacerse con el auditorio. Los jóvenes necesitan saber que se validan sus preocupaciones y que pueden contar con una tabla segura en esos momentos tan inciertos que viven en la adolescencia.



Las dinámicas de trabajo al igual que en la etapa anterior pueden ser juegos de simulación, debates, reflexiones, discusiones en pequeños grupos y su posterior puesta en común.

Quizá lo más importante y que no debemos olvidar es hacerles ver que todas y cada una de las opiniones son válidas, que la verdad absoluta no pertenece a nadie y que siempre, siempre, el otro nos puede aportar algo. Puede ser para reforzar nuestro punto de vista, para cuestionarlo o ampliarlo, pero siempre merece nuestro respeto y atención.

En cada etapa y dependiendo de las capacidades hay que establecer unas reglas básicas, de forma oral cuando son pequeños y a medida que crezcan conviene ponerlas por escrito. Que los niños sellen un pacto en el que se comprometan a:

Escucha atenta

Respeto

No juicio



Tanto el educador como los compañeros pueden señalar en cualquier momento si se ha incumplido el pacto y la necesidad de pedir disculpas a la persona afectada.

A continuación, ofrecemos bibliografía por etapas, para poder ampliar información sobre la educación emocional:

- Educación infantil

- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- GROU (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en - castellano, catalán, francés, portugués y esloveno).
- López Cassà, E. (Coord.).(2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Palou Vicens, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia*. Barcelona: Graó
- Shapiro, L.E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

- Educación primaria

- Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro
- Elias, M.J., Tobias, S.E., y Fridlander, B.S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- GROU (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués y esloveno).
- Renom, A. (Coord.).(2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.
- Vallés Arándiga, A. (1999). *SICLE. Siendo inteligente con las emociones*. Valencia: Promolibro



- Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

- Güell Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (2000). *Desconócete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- Elias, M., Tobias, S.E., y Friedlander, B.S. (2001). *Educar adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Pascual, V. y Cuadrado, M. (Coords.).(2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.



3. Pautas y ejemplos de cómo implantar un programa de educación emocional en la escuela

Un programa es un plan de acción o de actuación con el fin de conseguir una meta. Es plantear una estrategia con intención de continuidad.

Un programa debe incluir al menos: objetivos, contenidos, actividades y evaluación.

Entre los objetivos generales de la educación emocional podemos incluir:

- Un mayor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Desarrollar la habilidad para controlar las emociones
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivación
- Adoptar una actitud positiva
- Aprender a fluir





A. Conceptos a tener en cuenta

Los contenidos del programa son el material del que nos servimos para lograr esos objetivos. Aquí incluiríamos los distintos conceptos que hemos tratado a lo largo del curso que podemos estructurar por módulos y abordar por etapas:

1. Qué son las emociones
2. Tipos de emociones: aprender a reconocerlas
3. Autoconocimiento
4. Autoestima
5. Motivación
6. Empatía
7. Habilidades sociales
8. Bienestar y felicidad



Para trabajar estos contenidos incorporamos en el aula distintas actividades para su puesta en práctica. Es importante también que perfilemos cuando vamos a realizar estas actividades y el tiempo que le vamos a dedicar.

Aunque como hemos visto siempre hay oportunidad de trabajar la educación emocional en el día a día, tenemos que dedicarle el espacio y el tiempo que merece. Abordar con previsión y seguir un método de trabajo es una garantía de éxito en la implantación del programa.

Organizaremos las actividades adecuándolas al momento y teniendo en cuenta el estado o disposición de los niños. Siempre hay que conectar con ellos y ser capaces de modificar ciertos planteamientos si detectamos un mayor nivel de cansancio o tensión. Tener un mapa de ruta no significa rigidez.

Tendremos también que realizar una evaluación para ver el grado de cumplimiento de los objetivos y reforzar las áreas que hayan quedado menos asentadas.



B. Programas de aplicación en el aula

Actualmente, podemos encontrar diversos programas en educación emocional que nos pueden dar las pautas a seguir para aplicar en nuestros centros. Destacamos:

- Diputación de Guipúzcoa:
Desarrollado por ciclos, muy completo y con fichas con recursos para su aplicación directa en el aula:

[Infantil 3-4 años](#)

[Infantil 5 años](#)

[1er ciclo de primaria \(6-8 años\)](#)

[Material complementario](#)

[2º ciclo de primaria \(8-10 años\)](#)

[Material complementario](#)

[3er ciclo de primaria \(10-12 años\)](#)

[Material complementario](#)

[1er ciclo de ESO \(12-14 años\)](#)

[Material complementario](#)

[2º ciclo de ESO \(14-16 años\)](#)

[Material complementario](#)

[Bachillerato \(16-18 años\)](#)

[Material complementario](#)

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

inteligencia
EMOCIONAL



- Programa de Educación Emocional para Educación Infantil (Elia López Cassa)

En [este manual](#) se nos ofrece un programa para niñ@s entre 3 y 6 años. Se estructuran en cinco bloques temáticos: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, habilidades socio-emocionales y habilidades de vida.

- Programa “Sentir y pensar” (Begoña Ibarrola)

Orientado a niños de 3 a 5 años y de 6 a 8. El objetivo es enseñar a expresar y manejar los sentimientos, a conectar con las emociones de otras personas, a tener autonomía y capacidad para tomar decisiones adecuadas y superar las dificultades y conflictos que puedan surgir en la vida.

[El programa](#) se estructura en 9 módulos: autoconocimiento, autoestima, autonomía, comunicación, habilidades sociales, escucha, solución de conflictos, pensamiento positivo y asertividad.

- Programa de educación social y afectiva (M^a Victoria Trianes Torres, Ángela M^a Muñoz Sánchez, Ana M^a Sánchez Sánchez y M^a Carmen Reche Requena)

[Este programa](#) está orientado a la educación moral y educación para la paz. Está destinado a alumnos que cursan niveles educativos intermedios en aulas compensatorias y se centran en la enseñanza de soluciones de problemas interpersonales, el enfoque sociocultural y el trabajo en grupo. Está estructurado en tres módulos y 52 actividades para desarrollar en tres cursos académicos.

- Programa de competencia social, “Decide tú” (Segura y otros)

Destinado a los alumnos de educación primaria con el fin de desarrollar habilidades sociales y cognitivas para la resolución de problemas interpersonales. Se basa en el trabajo en grupo, modelado, instrucciones verbales, retroalimentación y refuerzo.

[Decide tú I](#) y [Decide tú II](#)



- “Desconóciate a ti mismo” (Manuel Güell Barceló y Joseph Muñoz Redon).

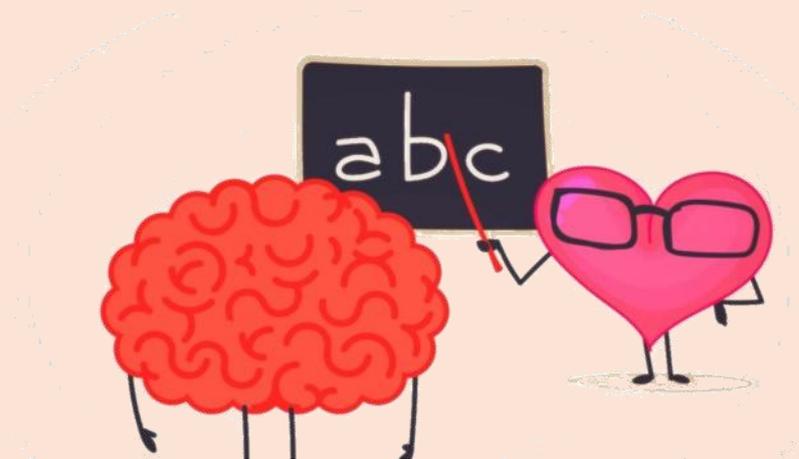
Es un [programa](#) de alfabetización emocional y está diseñado para aplicar en grupos reducidos de alumnos de 15 a 18 años. Plantea diez temas con diferentes objetivos y cada tema tiene material de trabajo para el profesor y para los alumnos.

- Programa de solución de conflictos interpersonales (Antonio Vallés Arándiga y Consol Vallés Tortosa).

Un [programa](#) específico para la solución de conflictos y problemas de relaciones interpersonales. Se encuentra desarrollado en varios volúmenes y se basa en las dinámicas de grupo, trabajo en equipo y trabajo cooperativo. Está destinado al alumnado de secundaria.

- Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional (Elia Roca).

Dirigido a adolescentes y jóvenes con actividades de grupo para su puesta en práctica. Se explican diversas técnicas de control de la ansiedad.





Una vez implantados y desarrollados estos programas podemos evaluar su progreso con ayuda del siguiente documento:

[Evaluación de programas de Educación Emocional](#)

En la implantación de un programa de Educación Emocional también tendremos que tener en cuenta la atención a la diversidad para alumn@s con NEAE, para facilitar esta tarea os dejamos la siguiente documentación:

[Las emociones paso a paso. Autismo.](#)

[El autismo y las emociones](#)

[Programa de educación emocional para niñ@s y jóvenes con síndrome de Down](#)

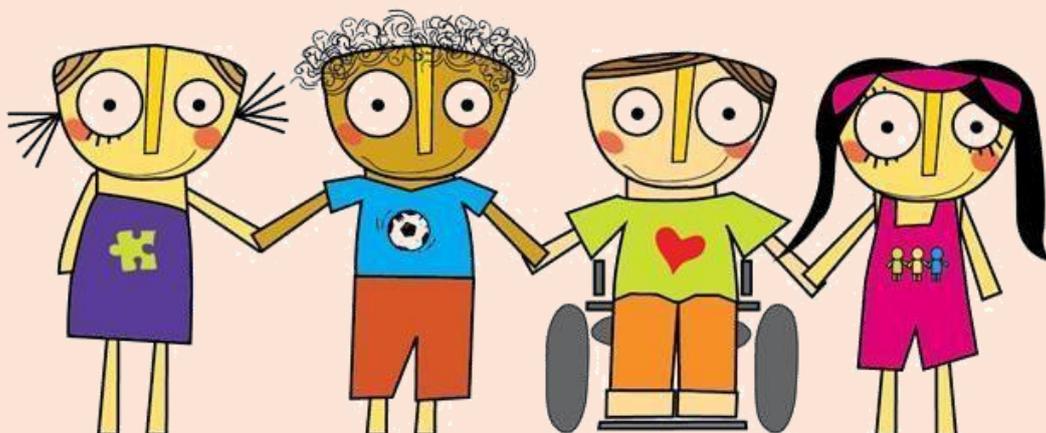
[Inteligencia emocional aplicada a las dificultades de aprendizaje](#)

[Inteligencia emocional en alumn@s con Altas Capacidades Intelectuales](#)

[Mejora de la educación emocional a través de la motricidad](#)

[Comunicación Aumentativa: Aprendo emociones](#)

Cuestión de Actitud



habilidades diferentes ¡Nuestra fuerza!



4. Bibliografía, webgrafía y vídeos relacionados con la inteligencia emocional.

A lo largo del curso os hemos ido ofreciendo diferentes recursos, pero para terminar os vamos a hacer un repositorio con las obras de referencia y de consulta que consideramos que pueden ser de vuestro interés:

Bibliografía

Álvarez, M. (Coord.). (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Álvarez, M., i Bisquerra, R. (1996). *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.

Bach, E., i Darder, P. (2002). *Sedúctete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (Coord.) (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori.

Bisquerra, R. (Coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Boix Casas, C. (2007). *Educar para ser feliz. Una propuesta de educación emocional*. Barcelona: CEAC

Castanyer, O. (1996). *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Davrou, I. (2007). *Aprendemos a relajarnos. Ejercicios de relajación de 7 a 14 años*. Madrid: Narcea.



Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Faber, A., Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Madrid: Medici.

Feldman, J.R. (2000). *Autoestima ¿Cómo desarrollarla?* Madrid: Narcea.
Fernández- Abascal, E. (Coord.). (1995). *Manual de motivación y emoción*. Madrid: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces.

Fernández Berrocal, P., y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.

Gardner, H. (2001). *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Gómez, J. (2002). *Educación emocional i llenguatge en el marc de l'escola*, Barcelona, Rosa Sensat.

Greenberg, L. S., Rice, L. N., i Elliot, R. (1996). *Facilitando el cambio emocional*. Barcelona: Paidós.

Greenspan, S. y Greenspan, T.N. (1997). *Las primeras emociones*. Barcelona: Paidós.

Güell Barceló, M., i Muñoz Redón, J. (2000), *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

GROP (2009). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Parramón.

Güell, M., i Muñoz, J. (1998). *Desconeix-te a tu mateix. Programa d'alfabetització emocional*. Barcelona: Edicions 62.



Güell, M., i Muñoz, J. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Post-obligatoria*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Guitart, R. (2002). *Les actituds en el centre escolar. Reflexions i propostes*. Barcelona: Graó.

Hué, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nova York: Oxford University Press.

LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel.

López Cassà, È (Col.laboració) (2004). *Si us plau. Educació emocional i en valors*. Barcelona: Claret. (Ed. Primària)

López Cassà, È. (2003). *El espejo de las emociones*. En M. Antón y B. Moll. Educación infantil. Orientaciones y recursos (0-6 años). Barcelona: Praxis.

López Cassà, È.(2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Ciss-Praxis (1ª. Edició).

López Cassà, È.(2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Madrid: Wolters Kluwer (4ª. Edició).

López Cassà, È. (2004). *La tutoría en Educación infantil*. En M. Álvarez y R. Bisquerra, Manual de orientación y tutoría. Barcelona: Praxis.

López Cassà, È. (2005). *El tesoro de las emociones*. En M. Antón y B. Moll. Educación infantil. Orientaciones y recursos (0-6 años). Barcelona: Praxis.

López Cassà, È. (2006). Educación afectiva i emocional a les etapes d'infantil i primària. *Perspectiva escolar*, 310 (diciembre), 45-52.

López Cassà, È. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.

López González, L. (2007). *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer.

Marina, J. A. (1996). *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama.



Marina, J.A. i López Penas, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama.

Mauri, T. y otros. (1990). *El currículo en el centro educativo*. Barcelona: Horsoni. Moraleda, M. (1998). *Educación en la competencia social*. Madrid: CCS.

Obiols, M. (2004). Un programa de educación emocional en la ESO. A M. Álvarez i R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría* (pp. 328/101- 328/105). Barcelona: Praxis.

Ortiz, M^a José y otros (Coord.). (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.

Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuestas educativas*. Barcelona: Graó.

Pascual, V., y Cuadrado, M. (Coord.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Pérez Simó, R. (2001). *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós.

Pope, A. W., Mc Hale, S. M. I Craighead, W.E. (1996). *Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes*, Barcelona, Martínez Roca.

Renom, A. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Primaria*. Barcelona: Ciss-Praxis.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Sastre, G., i Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

Vallés Arándiga, M., A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid: EOS.

Vallés Arándiga, M.,A., I Vallés Tortosa, C. (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.



Libros para nuestr@s hij@s y alumn@s

Libros para niñ@s sobre emociones

Laberinto del Alma. Un viaje hacia el interior de uno mismo donde explorar los estados del alma acompañados de unas ilustraciones inspiradoras y sugerentes. Un diccionario de emociones que llega hondo. *Laberinto del Alma.* Autora/Ilustradora: Anna Llenas.

¡Sentimientos! Coco Y Tula. Un libro para los más pequeños que ayudará a conocer, reconocer y expresar sus emociones ayudándose de “sentimientómetro” donde pintar y medir su emoción. *¡Sentimientos! Coco Y Tula.* Autora: Patricia Gais. Ilustrador: Sergio Folch.

Monstruo Triste, Monstruo Feliz. Este nos gusta porque aparte de que ayuda a los más pequeños a conocer las emociones, permite trabajarlas a partir de algo tan temido para ellos, los monstruos, y ver que realmente aquello que tanto temen, también puede tener sentimientos. Por otro lado, trae 7 máscaras de monstruos con diferentes emociones para jugar con ellas. *Monstruo Triste, Monstruo Feliz.* Autor/Ilustrador: Ed Emberley y Anne Miranda.

Diario de las Emociones. Un diario donde interactuar con él para poder sentir, expresar y crear nuestras propias sensaciones sobre las emociones que vivimos. Una forma de sacar fuera aquello que llevamos dentro por medio de propuestas creativas. *Diario de las Emociones.* Autora/Ilustradora: Anna Llenas.

Así es mi corazón. Una introspección al corazón para que los más pequeños puedan ir conociendo los diferentes sentimientos y emociones acompañados de preciosas ilustraciones. *Así es mi corazón.* Autora: Jo White. Ilustradora: Christine Roussey.

Emocionario. Di lo que sientes. Un diccionario de emociones encadenadas, ideal para ir a buscarlo cada vez que necesitemos explicar o comentar una emoción. En su web encontrarás un montón de recursos gratuitos y muy interesantes para trabajar con este libro en casa y en el cole. *Emocionario. Di lo que sientes.* Autores: Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero. Ilustradores: VV.AA.



Nube. A partir de su amigo imaginario, Nube, una niña va pasando por los diferentes estados de ánimo acompañados de la ilustración colorista y emotiva que nos permiten empatizar más. Un homenaje a la amistad y a esos amigos imaginarios de la infancia. *Nube.* Autora/Ilustradora: Gloria Falcón.

El pequeño Edu no está enfadado. En esta ocasión de la colección de “El pequeño Edu”, Edu nos enseña a ponerle palabras y gestos faciales a los sentimientos que surgen en situaciones cotidianas que cualquier niño podrá reconocer y sentirse identificado con ellas. *El pequeño Edu no está enfadado.* Autora/Ilustradora: Linne Bie.

Recetas de Lluvia y Azúcar. Una delicia de libro para los más grandes y en especial, para aquellos niños que tengan afinidad por la cocina. Un recetario de mezclas emotivas y dulces donde dejarse degustar los manjares emocionales. *Recetas de Lluvia y Azúcar.* Autora: Eva Manzano Plaza. Ilustradora: Mónica Gutiérrez Serna

Tipos Duros. También tienen sentimientos. ¡Porque los súper Héroes también tienen sentimientos y esto lo tenemos que saber todos! Un libro genial para desmitificar creencias y llevar los sentimientos a un plano real, cercano y normalizarlo. *Tipos Duros. También tienen sentimientos.* Autor/Ilustrador: Keith Negley.

Libros para niñ@s sobre el amor

El primer beso. Una historia sencilla que nos lleva a reflexionar sobre qué nos hacen sentir los besos y quién nos dio el primer beso. Una forma de hablar de emociones a partir de los besos y del amor... *El primer beso.* Autor/Ilustrador: Guido van Genechten

El pequeño jardinero. Una historia de un pequeño jardinero llena de emoción donde esa majestuosa flora y una verdadera ayuda hacen aflorar el entusiasmo, perseverancia y la fuerza del amor de esa personita, enterneciendo nuestros corazones. *El pequeño jardinero.* Autora/Ilustradora: Emily Hughes.



El Elefante y La Margarita. Una preciosa historia de amor que no acaba todo lo bien que uno espera pero que nos enseña varias moralejas importantes como que quién realmente quiere algo, puede conseguirlo, y que en el amor hay que ser valiente y olvidar el miedo. *El Elefante y La Margarita.* Autores/Ilustradores: Emilio Lome y Luis San Vicente.

Te quiero (casi siempre). Una bonita historia de amor donde los polos opuestos se atraen, pero también se repelen, haciendo evidente que todos somos diferentes y no siempre es fácil aceptar esas diferencias. *Te quiero (casi siempre).* Autora/Ilustradora: Anna Llenas.

La gran fábrica de las palabras. Hermosa y poética historia de amor de un niño y su vecina que encierra muchas reflexiones en su historia y muchas relecturas. Una historia donde las palabras se compran y cuestan caro y no siempre se pueden comprar aquellas que uno quiere por lo que su valor sentimental cambia... *La gran fábrica de las palabras.* Autora: Agnes de Lestrade. Ilustradora: Valeria Docampo.

La isla del Abuelo. Una delicia de cuento que simboliza el amor verdadero que un abuelo y un nieto comparten, ese amor que se queda anclado en el corazón para siempre a pesar de que ambos, en un momento determinado, tengan que despedirse. Un libro precioso también para tratar las despedidas y la muerte de un ser tan querido. *La isla del Abuelo.* Autor/Ilustrador: Benji Davies.

Libros para niñ@s sobre la amistad

El León y El Pájaro. La amistad de un león y un pájaro nos enseña las claves del amor a la vida, al prójimo y a uno mismo, viviendo toda la historia embaucados de diferentes emociones como la alegría, el desamparo, la tristeza, la aceptación y el deseo, pero otras tantas más que se van generando en cada uno al ir leyendo y disfrutando de las ilustraciones. Autora/Ilustradora: Marianne Dubuc.

La ovejita que vino a cenar. Una series de circunstancias hacen que el encuentro de una ovejita en casa del lobo acabe en vez de banquete en cariño y amistad... Una historia para analizar nuestras relaciones y amistades. Autor/Ilustrador: Steve Smallman.



No necesito amigos. De la relación hostil que se genera en los personajes surge un rotundo “No necesito amigos”, una afirmación que poco a poco entenderemos que no es viable porque todos necesitamos un amigo. Una historia simpática sobre la importancia del compañerismo que a más de uno le vendrá bien leer. Autora: Carolyn Crimi. Ilustradora: Lynn Munsinger.

Adiós Manoplas. Otra relación de amistad donde el personaje al crecer quiere deshacerse de su compañero de juego que es ahora bobo, desastroso y lento... Pero se dará cuenta que crecer no significa desprenderse de los amigos fieles, sino todo lo contrario. Autor/Ilustrador: Benjamín Chaud.

Amigos. Una historia de amor y solidaridad de un gato que vive libre y de su mejor amigo, un pez en su pecera. El gato quiere enseñar al pez lo que es el mundo y lo lleva al lugar más hermoso del mundo para que se quede allí si quiere y pueda ser libre, pero él decide volver con el gato, su mejor amigo. Autor/Ilustrador: Michael Foreman .

Libros para niñ@s sobre los celos

Los fantasmas no llaman a la puerta. Un simpática y divertida historia de dos grandes amigos que todo lo comparten, pero un día llega un tercero que hace tambalear la relación y uno de ellos busca de todas formas que ese tercer personaje desaparezca. Con mucho humor en su narrativa e ilustraciones, esta historia de celos acaba mejor de lo que esperamos. Autora: Eulàlia Canal Iglesias. Ilustradora: Rocío Bonilla Raya . Editorial: Algar

Cuando estoy celoso. La serie de libros “Sentimientos” nos permite trabajar emociones por separado con los más pequeños, como esta de los celos, con historias cortas y sencillas y con una guía para los padres. Autora/Ilustradora: Tracey Moroney.

Libros para niñ@s sobre el enfado

¿No hay nadie enfadado? Preciosos cuentos cortos donde el enfado es el tema central de cada uno de ellos, pero mostrado y representado de diferentes maneras, acompañados de unas ilustraciones sencillas y preciosas. Autor: Toon Tellegen. Ilustrador: Marc Boutavant. Editorial: Edelvives}



El ogro que siempre estaba muy enfadado. Una preciosa historia que ejemplifica perfectamente que uno puede vivir siempre enfadado, pero también puede cambiar y sentirse feliz y acompañado por sus amigos. Amigos que ayudan al personaje a cambiar de actitud. Autora: Luisa Villar Liébana. Ilustradora: Bárbara Perdiguera.

Un rey muy testarudo. Un rey tan testarudo que acabará recibiendo su merecido a su tozudez. Un libro que está adaptado a la lengua de signos en sus páginas y lleva un DVD donde seguir el cuento en lengua de signos con las ilustraciones animadas. Autora: Montserrat Balada. Ilustrador: Pep Boatella.

Enfadados. La paz de un vecindario se ve truncada por la disputa de dos vecinos, plasmándose en la historia lo absurdo que puede llegar a ser un enfado y lo importante que es la buena convivencia para vivir en paz. Autor: Roberto Aliaga. Ilustrador: Miguel Cerro Rico.

Desavenencia. Una historia que puede sonar cotidiana contada por dos conejos que hacen de una feliz convivencia un calvario pero que al final han de unir sus fuerzas para salir vivos de las garras del zorro. Una oportunidad para hablar de la tolerancia, la adversidad y la amistad. Autor/Ilustrador: Claude Boujon.

Libros para niñ@s sobre la felicidad

Cuentos para ser feliz. Historias para ayudar a los más pequeños a vivir mejor Autor/Ilustrador: Gaspar Hernández y Jordi Llavina. Editorial: La Osa Menor.

Pomelo es feliz. Toda la serie de Pomelo es preciosa para acercar a los niños a conocerse a sí mismos. Esta en particular nos habla, en tres relatos, de la importancia de aprender a convivir con nuestras particularidades y hacer frente a los problemas y a nuestros miedos para vivir felices. Autor: Benjamin Chaud. Ilustradora: Ramona Bâdescu. Editorial: Kókinos

Tristania Imperial. Una historia de brujas que quieren entristecer el mundo empezando por un parque de atracciones. Los personajes han de decidir si unirse al mal o actuar para hacer brillar la alegría en todas partes. Autor:/Ilustrador: Jaume Copons. Editorial: Babulinka



Libros para niñ@s sobre la generosidad y solidaridad

El momento perfecto. Un relato en el que todos nos podemos ver reflejados: una ardilla que tiene mucha prisa, pero en el camino todos necesitan de su ayuda y se lo ponen difícil para llegar a su hora. Pero es que la ardilla no puede dejar de ayudar a quien le pide ayuda, a pesar de tener tanta prisa... Autora: Susanna Isern. Ilustrador: Marco Somà.

La abeja de más. Parece ser que en la colmena hay una abeja foránea y esto hace que haya poco espacio. Todas las abejas se ponen histéricas por saber quién será “la otra” y cuál será la que se tenga que ir, hasta que la abeja madre, con su solidaridad y generosidad, dice que todos son abejas y que sólo falta ampliar más la colmena. Autor: Andrés Pi Andreu. Ilustrador: Kim Amate.

La cebra Camila. Una cebra que desoye las recomendaciones de su madre y se encuentra con un problema que la pone muy triste. Pero la generosidad de los personajes que se va encontrando hará que se sienta un poco mejor... Pero más contenta se pondrá con lo que su madre le dirá al llegar a casa. La cebra Camila. Autora: Marisa Núñez. Ilustrador: Óscar Villán.

El árbol generoso. Un clásico donde la vida de un niño, desde su infancia hasta su etapa de anciano, la vive acompañado de su incondicional y generoso árbol que le acompaña. Y en ese camino de la vida aprenderemos leyendo del amor incondicional, del interés, del daño al planeta, etc. Autor/Ilustrador: Shel Silverstein.

Libros para niñ@s sobre los miedos

Poquito a poco. Una tierna historia de una nutria que no sabe nada y de cómo, poquito a poco, va adquiriendo nuevas habilidades que al principio dan miedo. Una bella manera de alentar a los más pequeños a superar nuevos retos. Autora: Amber Stewart. Ilustradora: Layn Marlow.

Mis pequeños miedos. Una historia donde una niña habla de todos los miedos que se va encontrando y sintiendo. Un catálogo casi completo de miedos para empatizar y hablar con los niños. Autora: Jo Witek. Ilustradora: Christine Roussey. Editorial: Bruño



El autobús. Una curiosa historia que habla de esos miedos a las primeras veces, como en este caso, a coger sólo el autobús por primera vez. Una historia divertida a modo de Caperucita Roja donde no hay que perder detalle de las ilustraciones para enriquecer su lectura. Autora: Marianne Dubuc. Ilustradora: María Teresa Rivas.

La oscuridad. Respeto, miedo y curiosidad siente el protagonista de esta historia a la oscuridad, pero que, a lo largo de la historia contada con intriga, irá superando. Una oportunidad de trabajar los miedos con los niños más grandes. Autor: Daniel Handler. Ilustrador: John Klassen.

Los atrevidos dan el gran salto. La selección de libros “Taller de emociones” de Elsa Punset son geniales para trabajar este tema y enganchar a los niños en la lectura. En este caso un grupo de amigos harán magia con sus emociones en cada aventura que vivan y nos enseñarán a calmarlas, ponerles nombres y a transformarlas. Autora: Elsa Punset. Ilustradora: Rocío Bonilla.

¡A la cama, monstruos! Una manera divertida de afrontar y superar los miedos nocturnos donde una pequeña, junto a su gato, deciden asustar a los monstruos de su habitación para que se vayan y puedan dormir tranquilos. Autora: Isabelle Bonameau

El intruso. Una historia de un niño que se siente cada vez más invadido por una pelota que se instala en su habitación y consigue obsesionarlo. Una reflexión sobre las dinámicas de grupo, los nuevos llegados, los cambios, el lugar que cada uno acaba ocupando en el mundo. Para reflexionar sobre el miedo a lo desconocido. Autor: Pablo Pérez Antón · Ilustrador: Cristina Sitja Rubio

Libros para niñ@s sobre la tristeza

Grisela. Una ratita divertida un día se siente triste y busca mil formas de cambiar su aspecto para sentirse mejor pero sólo consigue que los demás se rían de ella. Una historia para los más pequeños donde poder hablar sobre la importancia de ser uno mismo. Autora: Anke de Vries. Ilustrador: Willemien Min.



Cuando desapareció el mar. Un cuento histórico donde se expone las consecuencias de la devastación humana y la tristeza que causa en su protagonista. Otra forma de sentir la tristeza, para niñ@s más grandes. Autor: Francisco Sánchez. Ilustradora: Bárbara Sansó.

Cuando me hice así de pequeño. Una historia para transmitir el sentimiento de tristeza o inferioridad que a veces nos hacen sentir otras personas y de la importancia de afrontar estos problemas. Pero no toda está perdido, sino que depende de cómo nos lo tomemos. Autor: Roberto Aliaga. Ilustrador: Miguel Ángel Díez.

Vacío. Una bella y triste historia de una niña que intenta llenar ese vacío que se ha creado de repente en su interior, pero por mucho que lo intente y busque no lo consigue. Cuando es consciente de su tristeza, pesadumbre y desasosiego las cosas cambian y se da cuenta que la solución está en su interior... Autora/Ilustradora: Anna Llenas.

Madrechillona. Una historia donde una mamá pingüino destroza a su hijo pingüino con un terrible grito y hace que cada trozo del cuerpo del niño vuele a diferentes rincones... Pero el perdón de la madre reconstruye al niño. Una manera de evidenciar la importancia del trato a nuestros menores, para bien y para mal, de la importancia de las palabras y las emociones que generan. Autor: Jutta Bauer. Ilustrador: Jutta Bauer

El Niño y la Bestia. Una historia de un niño y una madre que se convierte en una Bestia: triste, enorme y necesitada de cariño. Todo cambia para el niño desde entonces porque ha de ocuparse de ella para que no esté triste y de él mismo. Un libro para padres y para leer en familia donde acompañar, querer y esperar a que la herida vaya cerrando y todo vuelva a ser mejor. Un libro interesante también para evidenciar los sentimientos de los adultos tras una separación. Autor: Marcus Sauermann. Ilustrador: Uwe Heidschötter.

Libros para niñ@s sobre la empatía

Por cuatro esquinas de nada. Es la historia de unos amigos, todos son iguales menos uno que es diferente. No ven estas diferencias hasta que un problema se interpone entre ellos. El diferente piensa en solventar su diferencia y los otros en que sea igual que ellos, pero empatizan con él y se dan cuenta



que él no es el problema sino el entorno. Un tributo a la diversidad y la empatía.
Autor: Jerome Ruillier

Juan oveja también quiere tener una persona. Es la historia al revés de algo cotidiano: tener mascotas. Una oveja pide a sus padres una mascota igual que tienen sus amigos y al final, lo consigue, pero se le escapa y todos los animales le ayudan a buscarlo. Un libro para sensibilizarse y empatizar con las personas mascotas. Autor: Kirsten Boie. Ilustrador: Philip Waechter

Hilo sin fin. Es una historia que resalta el poder transformador que podemos tener las personas y el carácter genuino de los niños con su positivismo, tenacidad y felicidad. Una historia de una niña que, con su corazón, sus agujas y sus hilos transforma un entorno gris en uno lleno de color. Autor: Mac Barnett. Ilustrador: Jon Klassen

Libros para niñ@s sobre la autoestima

Orejas de mariposa. Una preciosa historia de una niña con sus peculiaridades físicas que, con la ayuda de su madre, la imaginación y espontaneidad la convierte en una oda al valor de la diversidad y la autoestima. Puedes ver algunas de sus hojas aquí. Luisa Aguilar. Ilustrador: André Neves. Editorial Kalandraka

Malena Ballena. Otra preciosa historia que vive la realidad que muchos niños: el sobrepeso, un tema delicado pero tratado con mucho sentido del humor, desde el respeto, el valor a la diversidad y el fomento de la autoestima. Autor: Davide Cali. Ilustrador: Sonja Bougaeva

Libro para niñ@s sobre la ternura

Todos sus patitos. Una bonita fábula donde el zorro es capaz de apaciguar sus instintos más primarios sin olvidarlos: el hambre, ante un patito abandonado que lo adopta como padre y viven muchas emociones juntos. Un libro que nos habla de cómo nacen los sentimientos paternales, de familias diferentes y de cómo no hay nada escrito que nos determine lo que tenemos que ser. Autor: Christian Duda. Ilustrador: Julia Frieze



Libros para niñ@s sobre el sentimiento de pérdida

Más allá del gran río. Un libro emotivo donde a partir de una bella y sensible historia de animalitos, la muerte se vive con calma y con el respeto a la tristeza que causa, pero con una pizca de ánimo, valor, solidaridad, amistad y amor profundo. Un libro para acompañar al niño en su duelo y/o para explicarle los sucesos naturales de la vida. Autora: Armin Beuscher · Ilustrador: Cornelia Haas

El zorro que perdió la memoria. Una historia tierna donde un zorro ágil y muy inteligente que con el paso de los años va perdiendo facultades y enferma de Alzheimer. Un libro donde evidenciar la pérdida de la juventud de los abuelos, de la salud y la memoria, pero también el valor del paso del tiempo y de cómo la sabiduría y experiencia se traspasa por generaciones sin perderse. Autor: Martin Baltscheit

Gajos de naranja. Otra bonita historia de la relación de una niña con su abuelo que un día ya no está en el lugar donde siempre se encontraban al salir del colegio. Un libro para hablar de la relación con los abuelos y su pérdida. Autor: Françoise Legendre. Ilustrador: Natali Fortier

Libro para niñ@s sobre la insensibilidad

El niño gris. Es un curioso cuento donde un niño nace y crece siendo gris por fuera y por dentro, viviendo sin sentir emociones, hasta que un acontecimiento le cambia la vida y comienza a cambiar su color gris por uno un tanto más "Sentido". Una bella historia para evidenciar la importancia de sentir las emociones de la vida y también, podría leerse como, el niño que no es como sus padres quieren que sea. Autor: Lluís Farré Estrada. Ilustrador: Gusti

Libros para niñ@s sobre el amor incondicional

Siempre te querré, pequeñín. Es uno de mis libros favoritos y trata de una bella historia donde un niño, tras un mal momento, le cuestiona a la madre que, si fuera de una u otra manera, cada cual más fea, espantosa y feroz, si le seguiría queriendo y la madre le explica que el amor no tiene barreras y que no hay travesura tan grande que no se pueda perdonar. Autor: Debi Gliori



Nacido del Corazón. Es una historia de una madre y un padre que viven un “embarazo de corazón” y sirve para contar a todos los niños, nacidos como hayan nacido, que todos somos diferentes, que provenimos de diferentes orígenes y distintas clases de familias. Un libro para normalizar la adopción y recalcar que lo más importante es concebir con el corazón y dar a luz con amor. Autora: Berta Serrano Vreugde · Ilustrador: Alfonso Serrano Vreugde ·

Libro para niñ@s sobre la frustración

Rabietas. El mundo de color de rosa puede tornarse gris en un momento, una manera de ilustrar los diferentes estados de ánimo por los que pasa una criatura cuando se enfada o cuando se reconcilia con alguien. Una historia de rabietas, de gestión de emociones y de relación con los padres. Autora: Susana Gómez Redondo. Ilustrador: Anna Aparicio Català

Libro para niñ@s sobre la incomprensión

Todos menos uno. Cuenta en esencia la historia de un guisante diferente que baja de su planta para buscar por el mundo su propia identidad. Cuando vuelve se siente incomprendido por su nuevo aspecto, pero lo que aún no sabe es que su iniciativa cambiará la vida de otros colegas. Autor/Ilustrador: Eric Battut .

Caramba. Un gato es diferente al resto, no sabe volar como los otros, pero por casualidad encuentra su virtud y se da cuenta que ser diferente tiene sus cosas buenas. Una historia de amistad, solidaridad, respeto y diversidad. Autora/Ilustradora: Marie-Louise Gay.

Pequeño pájaro de tierra. La diferencia está en ser soñador, cosa que los racionales no aceptan, pero el topo, con su imaginación y su tesón, conseguirá su sueño y demostrará cómo hacer posible lo imposible. Autor: Oliver Scherz. Ilustradora: Eva Muggenthaler.

Cuervo. Cuervo siempre estaba sólo porque el resto no querían estar con él porque es complementarte negro. Intenta cambiar, pero todo sigue igual hasta que pasa algo que cambia la historia. Una historia para hablar de la diferencia, la empatía, la tolerancia, la integración y los prejuicios. Autor/Ilustrador: Leo Timmers .



La Niña que no quería cepillarse el cabello. Una bella historia de una niña de larga melena que se niega a cepillarse su cabellera a modo de reivindicar su personalidad y se ve incomprendida por sus padres. Su pelo se ve invadido por ratoncitos, molestias que tendrá que aprender a gestionar igual que han de aprender a poner límites a las relaciones perjudiciales que se puedan encontrar. Autora: Kate Bernheimer. Ilustrador: Jake Parker

Libro para niñ@s sobre el desamparo

El niño escarabajo. Un niño despierta convertido en escarabajo gigante y no entiende qué le pasa ni por qué el resto de las personas no se dan cuenta de ello. Se siente sólo y desamparado en un problema y teme a ser rechazado por sus padres, pero el día que lo descubren ellos le demuestran amor incondicional. Un libro también para trabajar los cambios en la pre-adolescencia y para aprender a sacar partido a las adversidades. Autor: Lawrence David. Ilustrador: Delphine Durand

Libro para niñ@s sobre el entusiasmo

El punto. Es una preciosa fábula sobre la creatividad que llevamos dentro, contada a partir de la vivencia de una niña y el cambio de perspectiva que le da una maestra. Así, la niña cree en sí misma y saca todo su potencial creador llegando a enseñar a otros. Un libro que habla de superación, creatividad y en definitiva en creer en nuestras posibilidades y del entusiasmo que esto genera. Autor: Peter H. Reynolds

Libro para niñ@s sobre la amistad

Cosita Linda. Una preciosa y tierna historia de un gorila en cautiverio que quería tener amigos y le dan una gatita, Linda. Se establece una bonita y feliz relación de amistad donde se refleja el valor de la amistad sin barreras y sincera. Autor: Anthony Browne

Libro para niñ@s sobre los celos

El Cambalache. Una divertida historia donde una niña cocodrilo quiere cambiar a su hermano pequeño y encontrar un más a su gusto. Pero divertidas situaciones le llevarán a darse cuenta de que el hermano que tiene es el mejor. Un libro divertido para tratar los celos entre hermanos. Autor: Jan Ormerod. Ilustrador: Andrew Joiner



Libros para niñ@s sobre el respeto a la diversidad

Cierra los ojos. Un juego de reflexiones sobre la primacía de la vista frente al resto de los sentidos y los diferentes puntos de vistas sobre las cosas que un hermano que ve y otro, ciego, ve diferente: hablan, cuentan y se discuten. Un libro que habla sobre el valor de la subjetividad: no hay un punto de vista más válido que otro. Autora: Victoria Pérez Escrivá. Ilustrador: Claudia Ranucci

El cazo de Lorenzo. Una preciosa, tierna y sencilla manera de contar el día a día de un niño diferente o con una diversidad cognitiva, donde los dibujos simples reflejan sus dificultades, sus cualidades y los obstáculos que tiene que afrontar y superar. Un libro para sentir muchos sentimientos, pero sobre todo el de superación del personaje, para entender la diversidad y normalizarla. Autor: Isabelle Carrier

Siete ratones ciegos. Es una preciosa fábula oriental donde 7 ratones de diferentes colores deciden descubrir, cada uno por su parte, qué es ese Algo Muy Raro que se esconde en el estanque. Una manera de visualizar la diversidad y de la importancia de cooperar para poder ver el Todo y no quedarse con las partes. Autor: Ed Young

Webgrafía

[Página web Dr. Rafael Bisquerra](#)

[Daniel Goleman. Emotional intelligence, social intelligence, ecological intelligence](#)

[Educación Emocional en MOVIMIENTO](#)

[Inteligencia Emocional](#)

[Portal de Inteligencia Emocional](#)

[Weatherhead Scholl og Management. Case Western Reserve University leveland](#)

[Educació Emocional, una filosofia de vida](#)



[Educació emocional. Centre de Recursos Pedagògics del Vallès Occidental](#)

[La botica del Orientador: 126 Dinámicas de Educación Emocional](#)

[Diputación Foral de Guipuzcoa: Inteligencia emocional. Conocer, aprender, desarrollar y vivir las emociones en Guipuzcoa](#)

[Trabajos finales de los alumnos del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar](#)

Cortometrajes para trabajar la inteligencia emocional

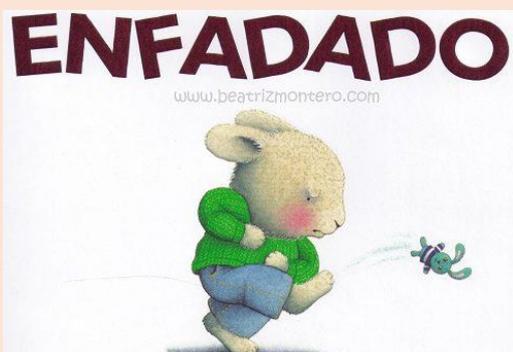
Fuente: [Educación 3.0](#)

1. La Flor Más Grande del Mundo

Este cuento escrito y narrado por José Saramago trata sobre un niño que crece en un mundo quebrado por el individualismo, la desesperanza y la falta de ideas, donde prevalece el egoísmo, la falta de solidaridad o de amor a la vida. El niño realiza un viaje a su interior en busca de los valores esenciales que le ayudarán a darle sentido a su vida y su infancia se convertirá en el lugar para reencontrarse con lo mejor de sí mismo.



2. Cuando estoy enfadado



Beatriz Montero narra este cuento de Trace Moroney, de la editorial SM, que explica a los niños que el enfado es un sentimiento normal, siempre y cuando no se haga daño a nadie. El mejor momento para escucharlo es cuando los niños se enfadan ya que aprenderán a controlarlo y a tener una autoestima sana. Este vídeo fue emitido en el programa infantil 'La merienda', Tenerife, en 2013.



[3. Paula y su cabello multicolor](#)

Trata de enseñar a los niños a identificar las emociones básicas como son la alegría, la tristeza, el enfado o el miedo para que después las acepten y puedan expresarlas y canalizarlas de manera positiva y saludable. El cuento, de Carmen Parets, está escrito en un lenguaje sencillo, recomendado para niños a partir de 3 años. Además, cuenta con una amplia recopilación de recursos y actividades gratuitas complementarias que se pueden encontrar en su página de [Facebook](#).



[4. El monstruo de los Colores](#)



Anna Llenas cuenta la historia del Monstruo de los Colores, quien se hace un lío con las emociones y le toca resolver el enredo. Es un gran apoyo para explicarle a los más pequeños las emociones, ya que después de escucharlo se pueden desarrollar un montón de actividades donde ellos mismos pueden expresar sus sentimientos.

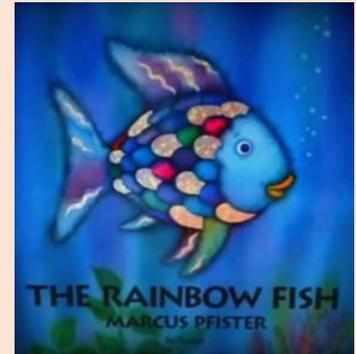
[5. Cerebro dividido \(Brain divided\)](#)

Este cortometraje de animación muestra cómo funcionan los dos hemisferios del cerebro masculino cuando se enfrenta a una cita romántica con una mujer. Por un lado, está el correcto y coherente y, por otro, el sensible y sexual. Se trata de un film humorístico realizado por Josiah Haworth, Joon Shik Song y Joon Soo Song que muestra esa batalla entre la cabeza y el corazón.





6. [El pez arcoiris](#): En el océano existe un hermoso pez que se llama Arcoiris por sus precisas escamas de colores y al que todos admiran por su gran belleza. Pero en realidad este hermoso pez está solo, su egoísmo hace que ninguno de sus compañeros quiera jugar con él. Un cuento de Marcus Pfister que enseña lo importante que es compartir.



7. [Monsterbox](#): Es una emotiva, divertida y tierna animación sobre la amistad. Sus autores, Ludovic Gavillet, Lucas Hudson, Colin Jean-Saunier y Dérya Kocaurlu, son cuatro estudiantes de una reconocida escuela de Arte y Diseño de Lyon (Francia) que han sabido llegar al corazón de

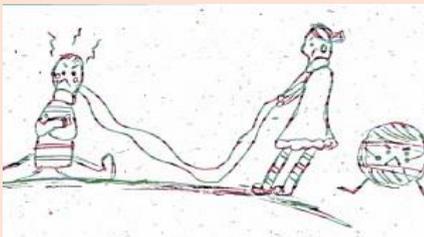
pequeños y mayores. Los protagonistas son dos amigos totalmente diferentes que valoran la amistad por encima de todo, sabiendo reconocer los errores y aprendiendo de ellos.

8. [Miedo](#): El cuento de Graciela Beatriz Cabal cuenta cómo un niño vive diferentes situaciones de miedo: a la oscuridad, al ruido, a las personas bajitas, a las altas, etcétera, hasta que adopta un perro y se come todos sus miedos. Un historia de fortaleza para superar una difícil situación.





9. [El puente](#): Este corto enseña a trabajar en equipo. Un ciervo, un conejo, un oso y un mapache transmiten el mensaje de que en este mundo hay espacio para todos si colaboramos y ponemos de nuestra parte. Todo ocurre a la hora de cruzar un estrecho puente; el oso y el ciervo se enfrentan mientras que el conejo y el mapache se ayudan para salvar los obstáculos... Y lo consiguen.



10. [Mi lado de la bufanda](#): Carmen Parets es la autora de este cuento sobre la amistad de dos amigos, Héctor y Violeta. Enseña a los más pequeños el valor de la amistad verdadera a través de una bufanda que les une, a veces parece que les separa, otras les llena de amor y en ocasiones es como si les ahogara. Una metáfora sobre el valor de la amistad verdadera.

11. [For the birds](#): Cortometraje de animación de los estudios Pixar que se estrenó en 2000. La trama se desarrolla en un cable telefónico, donde 15 pájaros pequeños comienzan a burlarse de un pájaro de mayor tamaño.



12. [Chicken or The Egg](#): Esta propuesta, con tintes románticos y un toque de humor, cuenta la historia de un cerdito al que le apasiona comer huevos. Pero un día se enamora de una gallina y tendrá que elegir, ¿el huevo o la gallina?





13. [Empathise](#): Apenas tiene una duración de dos minutos, pero resulta de especial interés para trabajar la empatía con los más pequeños y también concienciarles sobre el cuidado de los animales.



14. [El poder de la empatía](#): Es un cortometraje de la Doctora en Trabajo Social Brené Brown, que ha dedicado parte de su trayectoria profesional a estudiar el coraje, la vulnerabilidad o la vergüenza como algunas de las dificultades que impiden que las personas conecten y se comuniquen entre sí.

15. [Los ojos de Lena](#): La protagonista de esta historia es Lena, una niña de corta edad que un día visita el zoo en compañía de su madre. Pero el zoo no es el lugar que ella había pensado que sería porque los animales no reciben el trato que deberían. Lena se siente mal y decide que tiene que cambiar las cosas.



5. Práctica en meditación

Como en el resto de los módulos os proponemos el último ejercicio básico de meditación como base para una correcta gestión de las emociones.

El objetivo de esta actividad es que podáis experimentar en primera persona los beneficios de esta práctica y así poder transmitirla a vuestro@s alumn@s e hij@s.

La práctica de este módulo la tendréis en el apartado “Meditación 7” y la dedicaremos a “La fuerza del lenguaje en la Educación Emocional”, como en los anteriores lo haremos en un foro aparte para que podamos compartir nuestra experiencia, así como ir compartiendo la evolución a medida que vamos practicando.