

10 *ideas clave* Educación emocional

Rafael Bisquerra



26  GRAÓ

Índice

Presentación	9
10 preguntas sobre la educación emocional y 10 ideas clave para responderlas	13
1 La educación emocional contribuye al desarrollo integral ¿Qué es la educación emocional?	17
Denominaciones diversas	18
¿Por qué es importante la educación emocional?	19
Fundamentos de la educación emocional	22
Objetivos de la educación emocional	26
Los contenidos de la educación emocional	26
Metodología	31
La evaluación en educación emocional	32
Efectos de la educación emocional	34
En la práctica	36
• Cuando me siento enfadado (infantil 3-6 años)	36
• ¿Qué haces cuando te enfadas? (primaria 10-12)	37
• Gestiona tus emociones (secundaria 12-14)	38
2 Las emociones son respuestas del organismo que conviene conocer y regular ...	41
¿Cómo funcionan las emociones?	41
Los fenómenos afectivos	43
Clasificación de las emociones	46
Las familias de emociones	48
Las emociones básicas	49
El universo de las emociones	50
Valores, actitudes y emociones	51
En la práctica	52
• Técnicas para la regulación emocional	52

3	Las competencias emocionales son básicas para la vida	55
	¿Qué es la inteligencia emocional?	55
	¿Qué son las competencias emocionales?	56
	Conciencia emocional	59
	Regulación emocional	60
	Autonomía emocional	62
	Competencias sociales	65
	Habilidades de vida para el bienestar	67
	Inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional	69
	En la práctica	70
	• Técnicas de conciencia emocional	70
4	La práctica es un entrenamiento activo para el desarrollo de competencias emocionales	71
	¿Cómo es la práctica de la educación emocional?	71
	Requisitos para una práctica eficiente	73
	El clima emocional	75
	Educación emocional y valores	77
	Lectura emocional	79
	Importancia de la lectura emocional	80
	Lectura, emoción y principios morales	82
	Lectura para la vida	82
	Tolerancia a la frustración	85
	¿Qué es la frustración?	85
	Desarrollar tolerancia a la frustración	86
	¿Cómo aumentar la tolerancia a la frustración?	88
	Emociones estéticas	89
	En la práctica	90
	• Desarrollar valores con emoción	90
	• Lectura emocional	91
	• Tolerancia a la frustración	92
	• Emociones estéticas	94
5	Contenidos y habilidades por ciclos educativos	97
	¿Qué contenidos son apropiados para cada nivel educativo?	97

	Hacia los estándares de la educación emocional	98
	El modelo de Illinois	98
	Criterios para la elaboración de los estándares	107
	En la práctica	108
6	La educación emocional tiene un enfoque transversal en todos los cursos y específicamente en la tutoría	111
	La educación emocional como tema transversal	111
	Tutoría y acción tutorial	113
	Orientación y tutoría	114
	Áreas de la tutoría y de la orientación	115
	El modelo de programas	117
	• 1. Análisis del contexto	118
	• 2. Identificación de necesidades	118
	• 3. Formulación de objetivos	119
	• 4. Planificación del programa	119
	• 5. Ejecución del programa	120
	• 6. Evaluación del programa	120
	• 7. Costes del programa	120
	Estrategias para la puesta en práctica	120
	Las relaciones entre profesorado y alumnado	122
	En la práctica	125
	• La educación emocional como tema transversal	125
	• El PAT (plan de acción tutorial)	125
	• Objetivos del plan de acción tutorial	125
7	El bienestar requiere aprendizaje	131
	¿Cuál es la finalidad de la educación?	131
	Bienestar y felicidad	132
	Educación del bienestar: el proceso	134
	Técnicas	135
	Profesorado y bienestar	139
	Psicología positiva y bienestar	140
	En la práctica	142
	• Propuestas prácticas sobre bienestar y psicología positiva	142

8	La prosocialidad activa el bienestar	143
	¿Qué es la prosocialidad?	143
	Prosocialidad y altruismo	144
	Prosocialidad, valores y educación emocional	145
	Prosocialidad y bienestar	146
	Educación de la prosocialidad	147
	Un programa para educar la prosocialidad	149
	Evaluación de la prosocialidad	150
	En la práctica	153
	• Ejemplos de actividades de educación de la prosocialidad	153
	• Inventarios de prosocialidad	158
9	La regulación de la ira es una competencia emocional para la prevención de la violencia	163
	Importancia de la regulación de la ira	163
	¿Cómo regular la ira?	164
	Importancia de los modelos en la regulación emocional	165
	Aplicaciones a la educación infantil y primaria	166
	Aplicaciones a la educación secundaria	167
	Prevención del acoso escolar	167
	En la práctica	169
	• Actividades para regular la ira	169
10	La educación emocional debe iniciarse en la familia	177
	¿Cuándo debería empezar la educación emocional?	177
	Importancia de la educación emocional en la familia	178
	Elementos para la educación emocional en la familia	180
	Programas de educación emocional en las familias	186
	En la práctica	190
	• Actividades para el desarrollo de competencias emocionales en la familia en la formación de padres y madres	190
	Para saber más.....	197
	Glosario	205
	Referencias bibliográficas	215