

# 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
<b>La educación emocional contribuye al desarrollo integral ¿Qué es la educación emocional?</b> .....	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
<b>2 Las emociones son respuestas del organismo que conviene conocer y regular</b> ..	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

<b>3</b>	<b>Las competencias emocionales son básicas para la vida .....</b>	<b>55</b>
	¿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
<b>4</b>	<b>La práctica es un entrenamiento activo para el desarrollo de competencias emocionales .....</b>	<b>71</b>
	¿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
<b>5</b>	<b>Contenidos y habilidades por ciclos educativos .....</b>	<b>97</b>
	¿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
<b>6 La educación emocional tiene un enfoque transversal en todos los cursos y específicamente en la tutoría .....</b>	<b>111</b>
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
<b>7 El bienestar requiere aprendizaje .....</b>	<b>131</b>
¿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

<b>8</b>	<b>La prosocialidad activa el bienestar .....</b>	<b>143</b>
	¿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
<b>9</b>	<b>La regulación de la ira es una competencia emocional para la prevención de la violencia .....</b>	<b>163</b>
	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
<b>10</b>	<b>La educación emocional debe iniciarse en la familia .....</b>	<b>177</b>
	¿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
	<b>Para saber más.....</b>	<b>197</b>
	<b>Glosario .....</b>	<b>205</b>
	<b>Referencias bibliográficas .....</b>	<b>215</b>