

Índice

Introducción.....	13
PRIMERA PARTE	
LECCIONES DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PRINCIPIANTES	23
CAPÍTULO 1	
La Educación Emocional es... ..	27
1.1. Epifanía emocional	30
CAPÍTULO 2	
Identificación de las emociones (1ª Competencia Socioemocional)	34
2.1. Lo que no se nombra, no existe	34
2.2. Familias emocionales	41
2.2.1. La Rabia vive en el árbol rojo	41
2.2.2. La Tristeza vive en el árbol azul	45
2.2.3. El Miedo vive en el árbol negro	49
2.2.4. La Alegría vive en el árbol amarillo	53
CAPÍTULO 3	
Gestión y Expresión de las emociones (2ª Competencia Socioemocional)	57
3.1. ¡Atención!: Las ramas de los árboles emocionales atrapan (El secuestro emocional)	57
3.2. La Conquista de la Libertad Interior	62

3.3. Llevar la Calma al mar	64
3.4. Los semáforos no sirven solo para regular el tráfico	68

CAPÍTULO 4

La automotivación

(3ª Competencia Socioemocional)	70
4.1. Vente con la música a esta parte	70
4.2. Decir «Sí a la Vida» es la resiliencia	75

CAPÍTULO 5

La empatía (activa)

(4ª Competencia Socioemocional)	77
5.1. Después de en mis zapatos, me pongo en los tuyos o en los suyos	77
5.2. Hay dos perdones, uno de verdad y otro de mentira ...	83

CAPÍTULO 6

Establecer relaciones saludables con los demás

(5ª Competencia Socioemocional)	88
6.1. Dejar de temer al conflicto ayuda a relacionarse mejor ..	88
6.2. Si no soy pasivo ni agresivo, soy asertivo	91
6.3. Qué hablamos para resolver de forma positiva los conflictos	94
6.4. «Gracias» es una palabra mágica	103

SEGUNDA PARTE

EDUCACIÓN EMOCIONAL

SEGÚN EL TEMPERAMENTO DEL ALUMNADO	107
---	------------

CAPÍTULO 7

Los temperamentos son... ..	111
7.1. Érase una vez una piedra... (o presentación de los temperamentos)	116

7.2. Los temperamentos pintan cuadros en el alma (o las tendencias temperamentales)	123
7.3. Los peligros del monocolor... (o los peligros del desequilibrio temperamental en la adolescencia)	127

CAPÍTULO 8

El temperamento colérico	134
8.1. Bastián, un niño «Pulgarcito»	134
8.2. ¿Por qué Pulgarcito es un niño de temperamento colérico?	138
8.3. Las características de Bastián	141
8.4. Educación emocional para Bastián	147
8.4.1. Identificación de las emociones	148
8.4.2. Gestión y expresión de las emociones	151
8.4.3. Automotivación	154
8.4.4. Empatía activa	155
8.4.5. Resolución positiva del conflicto	159

CAPÍTULO 9

El temperamento sanguíneo	163
9.1. Iris, una niña «Sastrecillo Valiente»	163
9.2. ¿Por qué el Sastrecillo es un niño de temperamento sanguíneo?	173
9.3. Las características de Iris	176
9.4. Educación emocional para Iris	184
9.4.1. Identificación de las emociones	185
9.4.2. Gestión y expresión de las emociones	187
9.4.3. Automotivación	191
9.4.4. Empatía activa	193
9.4.5. Resolución positiva del conflicto	194

CAPÍTULO 10

El temperamento melancólico	199
10.1. Aldo, un niño «Cenicienta»	200
10.2. ¿Por qué Cenicienta es una niña de temperamento melancólico?	207
10.3. Las características de Aldo	212
10.4. Educación emocional para Aldo	223
10.4.1. Identificación de las emociones	224
10.4.2. Gestión y expresión de las emociones	226
10.4.3. Automotivación	230
10.4.4. Empatía activa	233
10.4.5. Resolución positiva del conflicto	234

CAPÍTULO 11

El temperamento flemático	239
11.1. Mía, una niña «Juan con Suerte»	240
11.2. ¿Por qué Juan con Suerte es un niño de temperamento flemático?	246
11.3. Las características de Mía	251
11.4. Educación emocional para Mía	265
11.4.1. Identificación de las emociones	267
11.4.2. Gestión y expresión de las emociones	269
11.4.3. Automotivación	272
11.4.4. Empatía activa	277
11.4.5. Resolución positiva del conflicto	278

CAPÍTULO 12

Cinco claves para educar emocionalmente a tu alumnado según su temperamento y no según el tuyo	285
12.1. Identifica y autoeduca tu propia tendencia temperamental	286

12.2. Gana destreza en identificar la tendencia temperamental de tu alumnado, sin llegar a clasificarlo como si fueras un botánico	288
12.3. Establece un vínculo humano entre el alma de tu alumno y la tuya	292
12.4. Usa todas las estrategias de educación emocional según el temperamento que te he mostrado en este libro, y otras que descubras, para despertar el «genio» de todo tu alumnado	294
12.5. Explora con la «ley homeopática» para educar emocionalmente a tu alumnado según su temperamento	295
Epílogo	299
Agradecimientos	301
Bibliografía	305