

Índice

Introducción	9
1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?	13
1. El origen del término «Inteligencia Emocional».....	13
2. La competencia emocional	15
2. ¿CÓMO INFLUYE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NUESTRAS VIDAS?	17
1. Características de las personas con Inteligencia Emocional alta	17
2. Beneficios de la Inteligencia Emocional	18
3. Empatía	21
4. Autoestima	22
5. Ira y agresividad	27
6. Resolución de conflictos	29
7. Asertividad	33

3. ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A MEJORAR SU INTELIGENCIA EMOCIONAL?	35
1. El desarrollo emocional del niño desde el nacimiento hasta los seis años	35
2. La educación emocional en casa	39
2.1. El papel de la familia	39
2.2. Otros recursos para la formación y la reflexión	46
3. La Educación Emocional en la escuela	51
3.1. El profesor emocionalmente competente y su aula	51
3.2. Una propuesta a nivel de centro	53
3.3. La Educación Emocional en el currículo educativo	56
3.4. Secuenciación de contenidos	59
3.5. La evaluación de la Educación Emocional ...	62
3.6. Más recursos para el profesorado	68
4. Actividades para trabajar la Inteligencia Emocional con niños de 3 a 6 años en casa y en la escuela	72
4.1. Instrucciones básicas	72
4.2. Localizador de actividades	75
4.3. Actividades	77
Anexos	117
Bibliografía	129