

# Índice

Presentación .....	11
CAPÍTULO 1	
<b>LA AUTOESTIMA: TEORÍA Y PRÁCTICA .....</b>	<b>17</b>
<b>1. Introducción .....</b>	<b>17</b>
<b>2. La autoestima .....</b>	<b>18</b>
2.1. Autoconcepto y autoestima .....	18
2.2. Autoeficacia y autoestima .....	19
2.3. Los valores y la autoestima .....	20
2.4. El exceso de la autoestima .....	20
2.5. Las atribuciones y la autoestima .....	21
<b>3. Relación entre autoestima y éxito:     las fuentes de la autoestima .....</b>	<b>22</b>
3.1. Consecuencias de la alta autoestima .....	23
3.2. El conocimiento y aceptación de las características personales .....	25
<b>4. Actuaciones del profesor y autoestima del alumno ..</b>	<b>26</b>
<b>5. Técnicas efectivas para el desarrollo     de la autoestima .....</b>	<b>28</b>
<b>6. Actividades diseñadas para favorecer     la autoestima .....</b>	<b>30</b>

6.1. La experiencia de la autoestima .....	31
6.2. Las consecuencias de la autoestima .....	32
6.3. Las fuentes de la autoestima .....	33
6.4. Las cualidades personales .....	34
6.5. Las metas que perseguimos .....	35
6.6. La reestructuración cognitiva .....	36
6.7. El cambio de patrones cognitivos .....	37
6.8. Entrenamiento en asertividad: defender nuestros derechos .....	39
6.9. Resolución de problemas .....	40
<i>Referencias bibliográficas</i> .....	42

## CAPÍTULO 2

### **ENSEÑANZA DE VALORES Y CAMBIO DE ACTITUDES RESPECTO A LA VIOLENCIA**..... 45

<b>1. Introducción</b> .....	45
<b>2. Las necesidades de la infancia y la adolescencia</b> .....	46
2.1. Salud física y autonomía como necesidades básicas de los niños y adolescentes.....	48
<b>3. La inadecuada satisfacción de necesidades básicas como origen de los comportamientos violentos</b> .....	54
<b>4. La paz y la no-violencia como derechos fundamentales de la Convención</b> .....	64
<b>5. La educación en valores: una forma de prevenir la violencia</b> .....	70

<i>Referencias bibliográficas</i> .....	74
---	----

## CAPÍTULO 3

### **ALFABETIZACIÓN EMOCIONAL Y PREVENCIÓN DE PROBLEMAS INTERPERSONALES**..... 77

<b>1. Introducción</b> .....	77
<b>2. Qué son las emociones</b> .....	78

<b>3. Primero sentimos y después pensamos .....</b>	80
<b>4. La inteligencia emocional.....</b>	83
<b>5. La alfabetización emocional .....</b>	85
<b>6. Técnicas y estrategias para la alfabetización emocional .....</b>	88
6.1. Técnicas para reconocer y expresar emociones .....	88
6.2. Técnicas para controlar las emociones .....	90
6.2.1. El control de la ira.....	90
6.2.2. El control de la ansiedad.....	93
6.2.3. El control de la tristeza.....	95
6.3. Técnicas para desarrollar habilidades para la resolución de problemas interpersonales y la toma de decisiones.....	96
<i>Referencias bibliográficas .....</i>	99
<i>Anexo .....</i>	101
CAPÍTULO 4	
<b>PERSPECTIVAS EN LA GESTIÓN DE CONFLICTOS .....</b>	105
<b>1. Introducción .....</b>	105
<b>2. El contexto educativo: un contexto necesariamente conflictivo .....</b>	107
<b>3. Tipos de programas de habilidades sociales y de resolución de conflictos .....</b>	110
3.1. Fundamentos epistemológicos de los programas ..	110
3.2. Programas basados en la metodología cognitivo-conductual .....	115
3.3. Programas basados en la metodología experiencial-constructivista .....	120
<b>4. Una aproximación experiencial-constructivista al conflicto .....</b>	123
<b>5. Conclusiones .....</b>	137
<i>Referencias bibliográficas .....</i>	138

## CAPÍTULO 5

### **MULTICULTURALIDAD Y CONVIVENCIA**

<b>EN LA ESCUELA INFANTIL</b> .....	141
<b>1. Introducción</b> .....	141
<b>2. Nuestra realidad social</b> .....	142
2.1. ¿Quiénes éramos? ¿Quiénes somos? ¿Quiénes seremos? .....	142
2.2. Qué supone ser inmigrante .....	143
<b>3. Migración y racismo</b> .....	144
<b>4. Trabajando la multiculturalidad</b> .....	145
4.1. El clima social en el aula .....	146
4.2. El aprendizaje cooperativo .....	151
4.3. La acogida .....	154
<b>5. La convivencia en la escuela infantil</b> .....	155
5.1. Influencia del educador en el desarrollo socioemocional personal de cada niño .....	156
5.1.1. Fomentando de la autonomía .....	157
5.1.2. Transmitiendo valores para la convivencia ..	158
5.2. El educador y la interacción de los niños .....	159
5.3. Actividades que sirven para fomentar habilidades sociales de asertividad desde la escuela infantil ....	163
5.4. Importancia de la alianza escuela-familia .....	164
<b>6. Reflexiones finales</b> .....	165
<i>Referencias bibliográficas</i> .....	166