

# Índice

<i>Prefacio</i> .....	11
CAPÍTULO 1	
<b>EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES</b> .....	13
1.1. ¿Qué es la emoción? .....	13
1.2. Muchas emociones .....	15
1.2.1. Concepción categorial .....	16
1.2.2. Concepción dimensional.....	19
1.2.3. La aportación de la neurociencia .....	20
1.3. Componentes de las emociones .....	21
1.4. Teorías del desarrollo emocional.....	24
1.4.1. Teoría de la diferenciación .....	25
1.4.2. Teoría de la diferencia .....	28
1.4.3. Teoría componencial.....	31
CAPÍTULO 2	
<b>LOS COMPONENTES DE LA COMPETENCIA EMOCIONAL</b> .....	33
2.1. Competencia emocional: definición y teorías de referencia .....	33
2.1.1. El acercamiento cultural de Gordon .....	34
2.1.2. La teoría de la competencia emocional de Saarni .....	35
2.1.3. La competencia socioemocional de Deham.....	36
2.2. Competencia emocional e inteligencia emocional: semejanzas y diferencias .....	38

CAPÍTULO 3	
<b>EL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES</b> .....	41
3.1. Los orígenes del reconocimiento de las emociones .....	41
3.2. Los estudios en niños en el primer año de vida .....	43
3.3. El reconocimiento de las emociones entre 10 y 24 meses.....	44
3.4. El reconocimiento de las emociones a los dos años .....	46
3.5. El reconocimiento de las emociones entre los tres y cinco años ....	48
3.6. Evolución posterior en el reconocimiento de las emociones .....	50
CAPÍTULO 4	
<b>LA EMPATÍA</b> .....	51
4.1. Qué es la empatía.....	52
4.2. El desarrollo de la empatía en el niño.....	54
4.3. Empatía y psicopatología .....	57
4.4. Aspectos controvertidos sobre la empatía.....	58
4.5. La compasión, más allá de la empatía .....	60
CAPÍTULO 5	
<b>LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA EDAD PREESCOLAR</b> .....	63
5.1. Principales aspectos de la regulación de las emociones.....	63
5.2. El estudio del desarrollo de la regulación de las emociones.....	65
5.3. Aspectos neurobiológicos de la regulación de las emociones.....	66
5.4. Comprensión de las emociones y regulación emocional.....	68
5.5. Influencias temperamentales .....	70
5.6. Influencia de la familia en el aprendizaje de la regulación emocional.....	72
5.6.1. La relación progenitor-hijo .....	76
5.6.2. La influencia de hermanos y compañeros .....	77
5.7. El surgir de estrategias cognitivas.....	78
5.7.1. Factores que facilitan u obstaculizan el recurso a estrategias cognitivas .....	81
CAPÍTULO 6	
<b>EL DESARROLLO SOCIAL</b> .....	85
6.1. La competencia social .....	85
6.2. La influencia de la familia en los procesos de socialización .....	88
6.3. La socialización fuera de la familia.....	91
6.4. El comportamiento prosocial y las variables que influyen en él.....	94

## CAPÍTULO 7

<b>EL APRENDIZAJE DE HABILIDADES SOCIALES.....</b>	99
7.1. La promoción de las habilidades sociales .....	99
7.2. El aprendizaje de habilidades sociales en el contexto escolar .....	100
7.2.1. Enseñar un procedimiento de resolución de problemas.....	101
7.2.2. Enseñar un modo de comunicación asertiva .....	103
7.2.3. Enseñar formas de comunicarse con educación .....	105
7.2.4. Enseñar a hacer un cumplido.....	108
7.2.5. Enseñar a pedir y ofrecer ayuda.....	109
7.3. El aprendizaje de habilidades sociales en familia .....	110
7.3.1. Enseñar un procedimiento de resolución de problemas .....	112
7.3.2. Enseñar una forma de comunicación de tipo asertivo .....	112
7.3.3. Enseñar a comunicarse con educación .....	114
7.3.4. Enseñar a hacer cumplidos.....	114
7.3.5. Enseñar a pedir/ofrecer ayuda .....	114
7.4. Socializar, pero también estar bien consigo mismo .....	115

## CAPÍTULO 8

<b>FOMENTAR LA COMPETENCIA SOCIOAFECTIVA.....</b>	117
8.1. Qué es la educación racional emocional.....	117
8.2. Realización del proceso de eRe .....	120
8.3. Articulación de un proceso de eRe.....	121
8.3.1. Conversación introductoria con los niños sobre el significado de la palabra «emoción» .....	121
8.3.2. Actividades para favorecer el reconocimiento de las emociones.....	123
8.3.3. Reconocer las señales del cuerpo.....	124
8.3.4. Reconocer emociones asociadas a situaciones .....	126
8.3.5. Comprender la relación entre pensamiento y emoción.....	126
8.3.6. Afrontar emociones negativas .....	128
8.3.7. Encontrar el pensamiento que ayuda.....	129
8.3.8. Sugerencias para la selección y el desarrollo de las actividades.....	131
<i>Bibliografía .....</i>	133