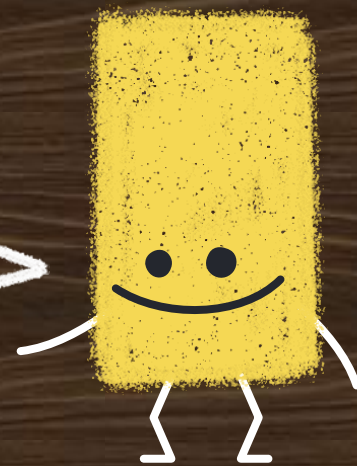
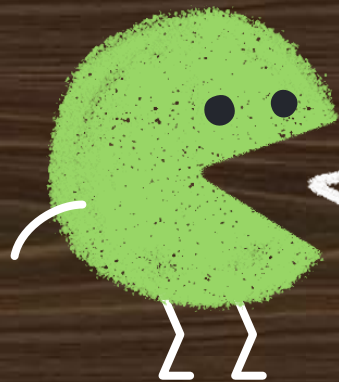





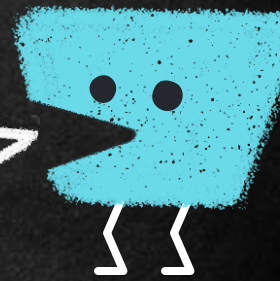
INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA

CFIE CIUDAD RODRIGO.



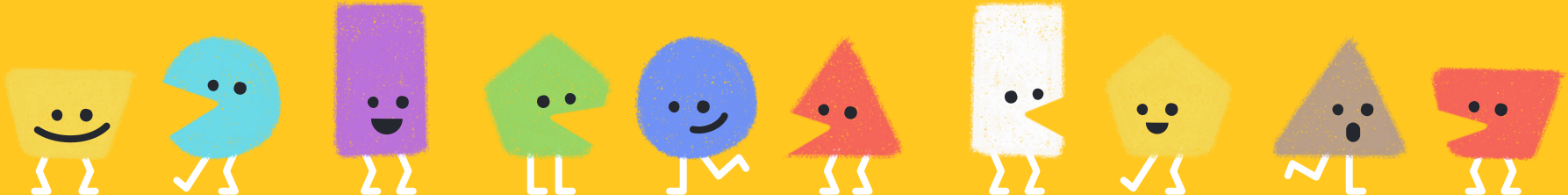
ÍNDICE SESIÓN 1

- 
- A yellow, textured, round character with a simple smile and two thin legs, positioned to the left of the first speech bubble.
- Realidad actual.
 - Dimensiones del Ser Humano.
 - Inteligencia Emocional.
 - Beneficios.
 - Modelos de I.E

- 
- A blue, textured, rectangular character with two black dots for eyes and two thin legs, positioned to the right of the second speech bubble.
- Componentes:
 - ✓ Autoconocimiento.
 - ✓ Gestión de emociones.
 - ✓ Automotivación.
 - ✓ Empatía.
 - ✓ Habilidades sociales.
 - Educar las emociones.
 - ✓ Emociones primarias.
 - ✓ Emociones secundarias.

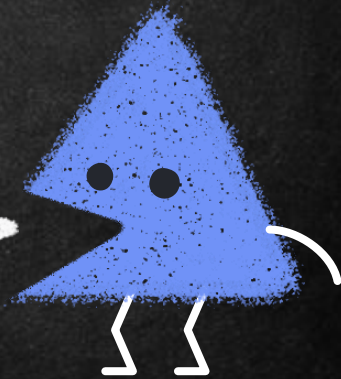


¿POR QUÉ ESTAMOS AQUÍ?



LA REALIDAD ACTUAL

- Sociedad líquida.
 - Era del consumismo.
 - Amor líquido.
 - Ciudadanos del mundo sin raíces.
 - Fin de trabajo para toda la vida.
 - Cambio en la función de la educación.
- Falta de referentes y valores comunes.
- Hiperconexión a redes sociales.
- Pandemia mundial.
- Secuelas psicológicas y emocionales.



REALIDAD EN LA QUE VIVIMOS.

Los suicidios han crecido un 40% desde 2010



En 2019 se quitaron la vida 219 personas entre los 15 y 29 años.



El 70 % de la patología mental tiene su base antes de los 18 años.



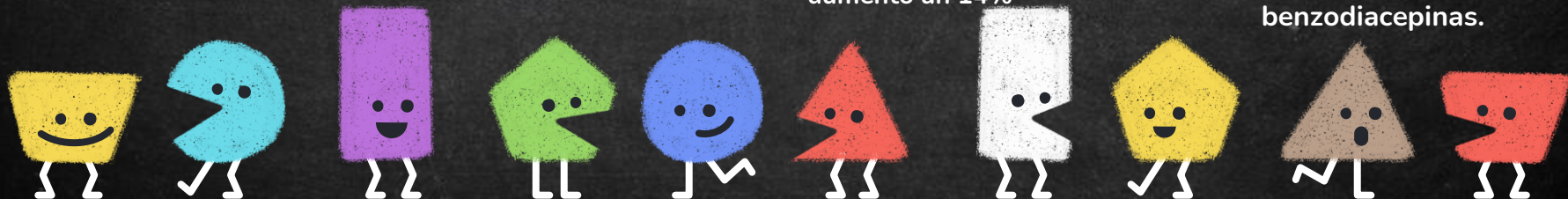
Tras la pandemia se han duplicado las Urgencias en Salud Mental infanto-juvenil.



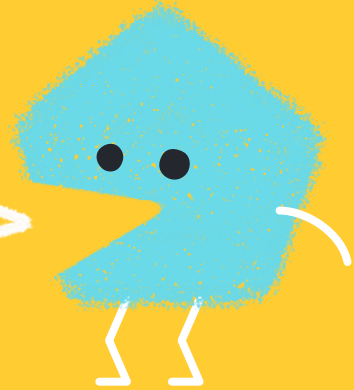
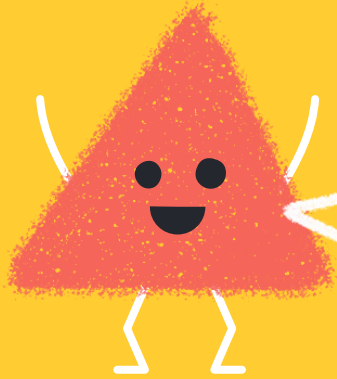
Durante la pandemia el consumo de ansiolíticos y antidepresivos aumentó un 14%



España es el país del mundo con mayor consumo legal de benzodiazepinas.



¿POR DÓNDE
EMPEZAMOS?



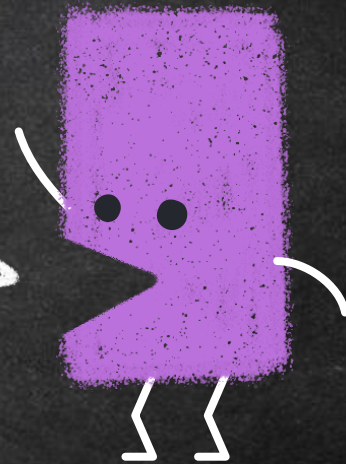
“

*Enseñarás a volar,
pero no volarán tu vuelo.*

*Enseñarás a soñar,
pero no soñarán tu sueño.*

*Enseñarás a vivir,
pero no vivirán tu vida.*

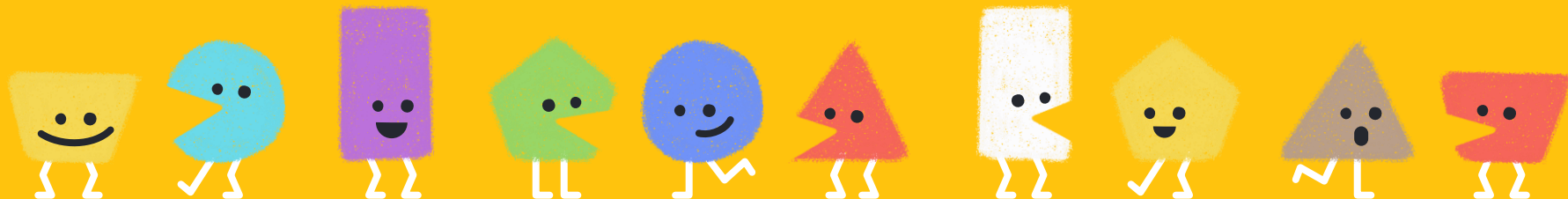
*Sin embargo...
en cada vuelo,
en cada vida,
en cada sueño,
perdurará siempre la huella
del camino enseñado.*





LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO: DESARROLLO EN EQUILIBRIO

Física, Cognitiva, Emocional, Social y Espiritual.



DIMENSIÓN FÍSICA

Qué abarca.

Conocimiento, cuidado y desarrollo del cuerpo.

Seguir pautas saludables:

- Higiene.
- Ejercicio físico.
- Descanso.
- Nutrición.

Cuidado del cuerpo vs. culto al cuerpo.

Cómo la trabajamos:

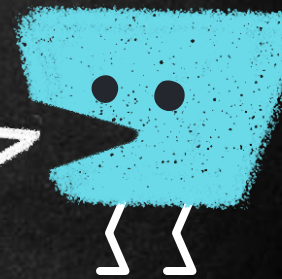
Enseñando vocabulario.

Alimentación sana.

Haciendo ejercicio.

Manteniendo una higiene adecuada.

Pauta adecuada de sueño y descanso.



DIMENSIÓN COGNITIVA

Qué abarca.

Procesos mentales: recibir, analizar, seleccionar, transformar, elaborar, almacenar y recuperar información.

Control de impulsos, funciones racionales.

Función ejecutiva: planificación, organización, supervisión, autocontrol. Permite la adaptación al medio.

Cómo la trabajamos.

Comprensión y expresión verbal.

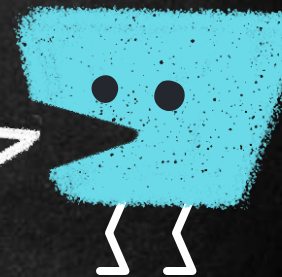
Memoria de trabajo.

Razonamiento perceptivo
(extraer patrones visuales e integrar la información de varios sentidos)

Velocidad de procesamiento.

Inteligencias múltiples.

Lingüística, matemática, espacial, corporal, musical, interpersonal, intrapersonal, naturalista y espiritual.



DIMENSIÓN EMOCIONAL

Qué abarca.

Somos seres afectivos.

Emociones: breves e intensas.

Estados de ánimo: emociones mantenidas en el tiempo.

Sentimientos: reflexión racional de una emoción.

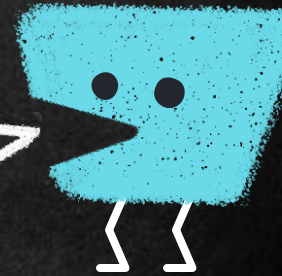
Cómo la trabajamos.

Vocabulario emocional.

Las emociones tienen una función.

Emociones básicas (miedo, alegría, tristeza, ira , sorpresa y asco) y sociales (culpa, vergüenza, orgullo, celos , envidia y amor)

Inteligencia Emocional



DIMENSIÓN SOCIAL

Qué abarca.

Somos seres sociales.

Perteneceemos a diferentes grupos: familia, amigos, trabajo, vecindario, etc.

Sentido de pertenencia y seguridad.

Somos más con los otros.

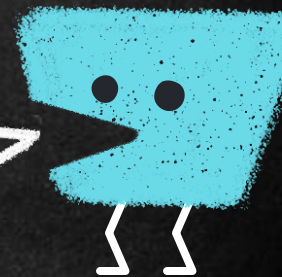


Cómo la trabajamos.

Respetar y valorar lo que los demás nos aportan.

Habilidades sociales.

- Básicas: saber escuchar, iniciar conversación, preguntar, dar gracias,
- Avanzadas: pedir ayuda, dar instrucciones, disculparse, dar una opinión.
- Afectivas: expresar y comprender sentimientos.
- Alternativas a la agresión: negociar, compartir, asertividad, responder a las bromas.
- Hacer frente al estrés
- Planificación.



DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Qué abarca.

Necesitamos dotar de sentido a nuestra vida.

Competencia

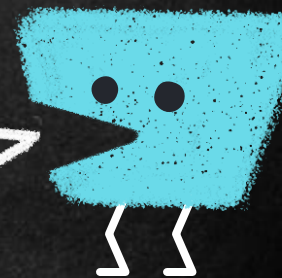
Espiritual/Trascendente/
Religiosa/ Religiosa cristiana.

Resiliencia.

Conexión con los demás y lo que nos rodea.

Cómo la trabajamos:

- Enseñanza de valores.
- Tomar distancia y cuestionarse hechos cotidianos.
- Otras formas de entender la vida.
- Afrontar las grandes preguntas de la vida (filosofía y religiones)
- Valores radicales de vida.
- Esfuerzo y constancia.
- Ayudarles a evaluar lo que viven.
- Contemplación.



FÍSICA

COGNITIVA

EMOCIONAL

SOCIAL

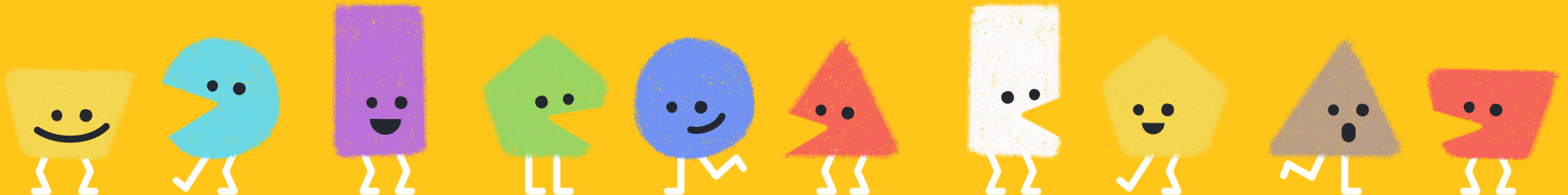


ESPIRITUAL





LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



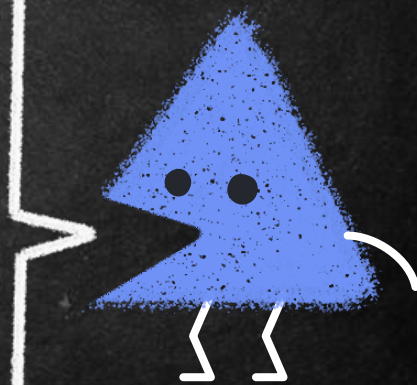
CUANDO EL ÉXITO EN LA VIDA NO SÓLO DEPENDE DEL CI.

<https://www.youtube.com/watch?v=L2LLmvdaDC8>



BENEFICIOS DE CULTIVAR LA I.E.

- Mejora el autoconocimiento.
- Mejora la toma de decisiones.
- Favorece el desarrollo personal.
- Protege y evita el estrés.
- Mejora las relaciones interpersonales.
- Mejora el rendimiento laboral.
- Otorga capacidad de influencia y liderazgo.
- Favorece el bienestar psicológico y el equilibrio emocional.
- Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar metas.



DISCREPANCIAS ENTRE MODELOS

Salovey, Mayer y Caruso.

- Percepción emocional.
- Facilitación emocional del pensamiento.
- Comprensión emocional.
- Regulación emocional.

Daniel Goleman.

- Conocer las propias emociones.
- Manejar las emociones.
- Automotivarse.
- Reconocer las emociones de los demás.
- Establecer relaciones.

Bar- On.

- Componente intrapersonal.
- Componente interpersonal.
- Adaptabilidad.
- Gestión del estrés.
- Gestión del ánimo general.



LO QUE
SIENTES

LO QUE
HACES

EN TI

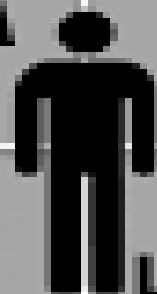
AUTO
CONCIENCIA

AUTO
CONTROL

EN LOS
DEMÁS

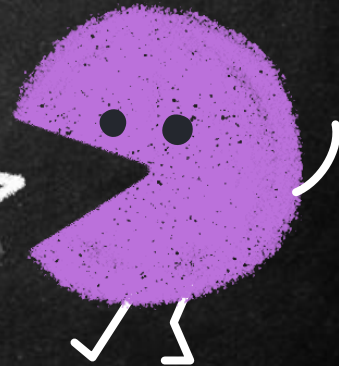
EMPATÍA

HABILIDADES
SOCIALES



1. AUTOCONOCIMIENTO

- Es la capacidad de conocernos, saber quiénes somos y cómo somos.
- Conciencia de uno mismo, percibir y comprender nuestros estados internos.
- Saber qué emociones sentimos, ser capaz de nombrarlas correctamente, qué las detona, qué recursos personales tenemos para regularlas.
- Tres tipos de estilos de personas (Mayers y Stevens, 1993):
 - Personas conscientes de sí mismas.
 - Personas atrapadas por sus emociones.
 - Personas que aceptan con resignación sus emociones.



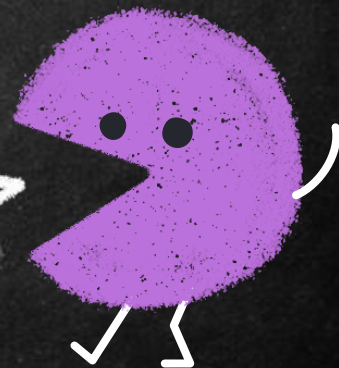
1. AUTOCONOCIMIENTO

→ Habilidades del autoconocimiento:

- Identificar las emociones que uno va sintiendo.
- Identificar la conexión entre las propias emociones - lo que pensamos - lo que sucede.
- Identificar que las emociones están afectando a nuestra forma de comportarnos y de percibir la realidad.
- Tener una valoración ajustada de quienes somos.
- Una mayor confianza en uno mismo

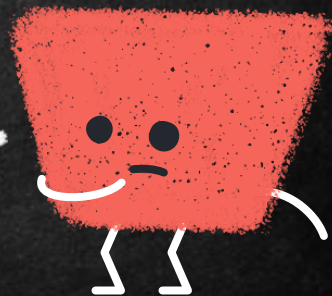
→ Para trabajarlo:

- Hablar, expresar verbalmente, adquirir vocabulario.
- Collage con las cosas que saben de sí mismos, lo que hacen y cómo les hacen sentir.
- El árbol de las cualidades y defectos, con los frutos que da cada uno.
- Mayores: ventana de Johari, utilizar el arte, la música, etc.



2. GESTIÓN EMOCIONAL

- **Control de emociones:** sentir la emoción adecuada, en el momento adecuado y durante el tiempo adecuado.
- Controlar las reacciones impulsivas.
 - Mantener la calma en situaciones estresantes y pensar con claridad.
 - Conocer el porqué de una emoción.
 - Ser capaces de adaptarse a nuevas situaciones.
 - Tener bajo control los pensamientos rumiatorios y gestionar el ciclo de la preocupación.



2. GESTIÓN EMOCIONAL.

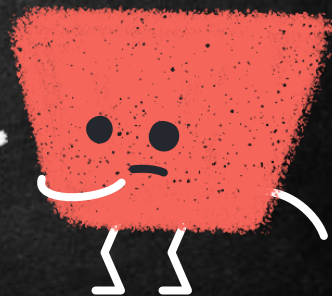
→ Cómo la podemos trabajar.

- Niños:

- Leer cuentos: emoción-acto-consecuencia.
- Trabajar las esperas.
- Técnicas de relajación.

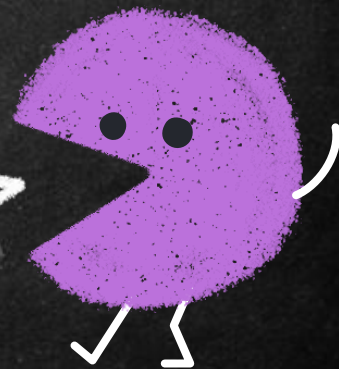
- Adolescentes:

- Reflexión pensamiento-emoción-acción-consecuencia.
- Análisis de conducta: ejemplos personales y sociales.
- Gestión de impulsos/ relajación/ autocontrol.



3. AUTOMOTIVACIÓN

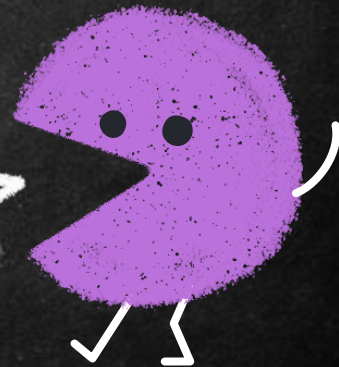
- Ser capaces de mantenernos en una tarea hasta alcanzar el objetivo.
- Se nutre de la ilusión, la perseverancia y la confianza.
- Variables:
 - Motivación de logro: mejora personal.
 - Compromiso. Perseverancia. Control de la frustración y espera de recompensa a largo plazo.
 - Iniciativa. Diseñar un plan, autoconfianza para dar el primer paso.



3. AUTOMOTIVACIÓN.

→ Trabajarla con los alumnos.

- Entrenamiento progresivo.
- Trabajar la atención, concentración, autocontrol,
- Motivación a Largo plazo vs. Corto plazo.
 - Test de las golosinas Walter Mischel: niños de 4 años, 14 años después.
 - Si autocontrol: competencia social, control de la frustración, perseverancia, responsabilidad, emprendimiento.
 - No autocontrol: peor relación social, menor tolerancia a la frustración, emociones negativas, peor resultado académico.



4. EMPATÍA

- Ponernos en los zapatos de los demás: saber lo que están sintiendo.
- Se educa haciendo ver las consecuencias que tienen los actos sobre los demás.
- La persona empática posee:
 - Comprensión profunda de las emociones.
 - Alta percepción del mundo interior.
 - Sensibilidad y respeto emocional.
 - Alta percepción del lenguaje no verbal.
 - Escucha activa,
 - Apoyo emocional.



4. EMPATÍA

→ Trabajar la empatía.

- Cognitiva: saber lo que siente el otro.
- Emocional: saber lo que siente el otro.
- Compasiva: orientada a la acción, ayudar al otro.

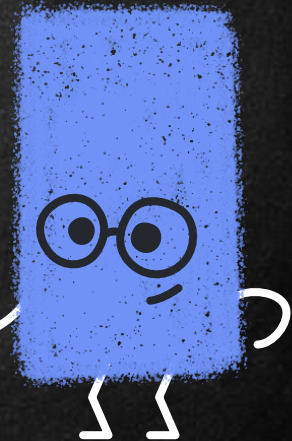
→ Actividad:

- Cognitiva: juegos de rol.
- Emocional: “me pongo en tus zapatos” (gymkana con los zapatos de otro).
- Compasiva: proyectos de aprendizaje y servicio.



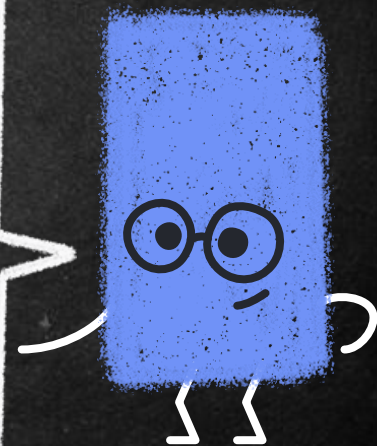
5. HABILIDADES SOCIALES

- Son el resultado de sumar empatía y autocontrol.
- Garantizan un buen trato con los demás.
 - La organización de grupos.
 - Negociar soluciones.
 - Establecer conexiones personales.
 - Análisis social.
- Imprescindible la detección de las señales no verbales.
- Estrategias (Goleman, 1996):
 - Minimización de emociones: disimular las emociones de desagrado.
 - Exageración emocional: enfatizar una determinada emoción para lograr aceptación.
 - Sustituir una emoción por otra. Fingir.



5. HABILIDADES SOCIALES

- **Básicas:** saber escuchar, iniciar y mantener una conversación, preguntar, dar las gracias, presentar a otra persona, etc.
- **Avanzadas:** pedir ayuda, disculparse, dar instrucciones, dar una opinión, convencer a los demás dar una opinión, etc .
- **Afectivas:** expresar sentimientos, comprender los de los demás, comprender las situaciones sociales, etc.
- **Alternativas a la agresión:** negociar, ser asertivos, responder a las bromas de forma adecuada etc.
- **Hacer frente al estrés:** ser capaz de responder ante una queja, gestionar la tensión y tolerar la frustración.
- **De planificación:** tomar decisiones, establecer objetivos, secuenciar pasos, recoger información y saber priorizar.
- **Trabajar las habilidades sociales.**



¿Qué aporta la asignatura de religión a las dimensiones de la I. E.?

EMPATÍA

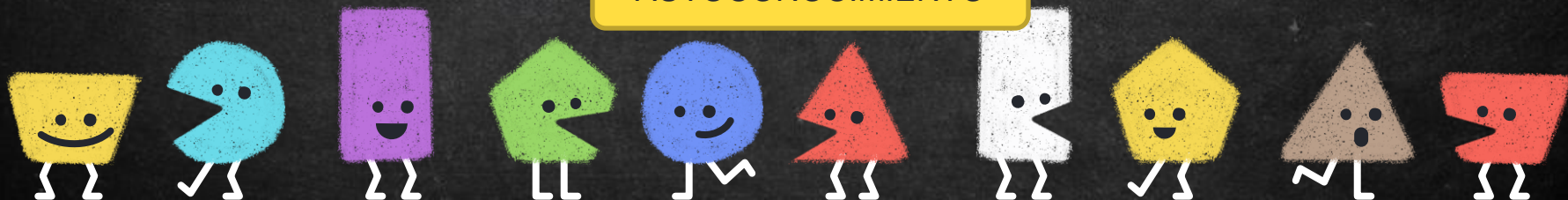
HABILIDADES SOCIALES

AUTOMOTIVACIÓN

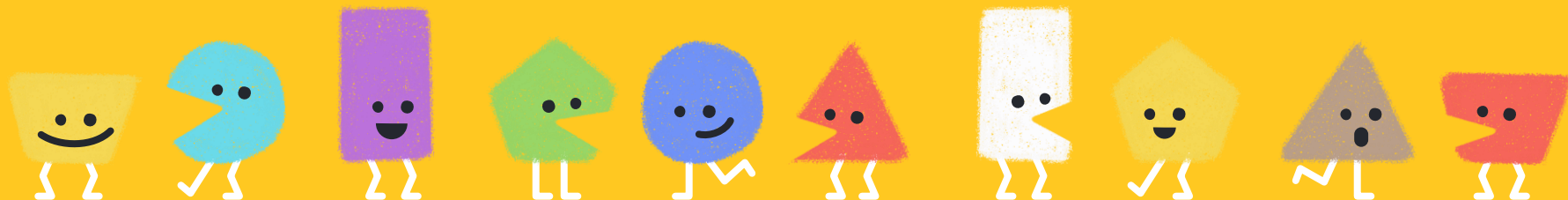
GESTIÓN EMOCIONAL



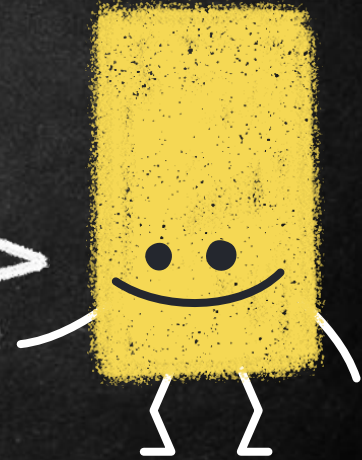
AUTOCONOCIMIENTO



EDUCAR LAS EMOCIONES



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=83
MzL3YGR3M](https://www.youtube.com/watch?v=83MzL3YGR3M)



LAS EMOCIONES BÁSICAS:

EL MIEDO

Función: protegernos, evitar conductas de riesgo para nuestra integridad física.

Reacciones: ataque/ huida/ parálisis.

Miedo=peligro real para la vida.

Ansiedad= peligro para la imagen personal o algo probable .

0-2: ruidos, extraños, sentirse suspendidos, falta de soporte, lejos de figuras de apego.

2-6: oscuridad, animales, monstruos, fantasmas, colegio.

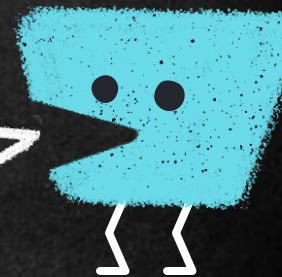
6-8: miedos reales: dolor, meteorología, perder a quienes quieren.

8-11: muerte, abandono, fracaso, su imagen.

Adolescencia: rechazo del grupo, fracaso.

→ Lo trabajamos:

- Ayudándoles a comprender su emoción y a analizar su miedo.
- Permitiendo que expresen y compartan lo que sienten.
- Acompañándoles en el afrontamiento de sus miedos.



EMOCIONES BÁSICAS:

LA ALEGRÍA

Dicha tras conseguir algo que nos beneficia.

Libera tensiones y ayuda a la conexión con los demás.

Refuerza conductas. Combate el dolor, fortalece el sistema inmune.

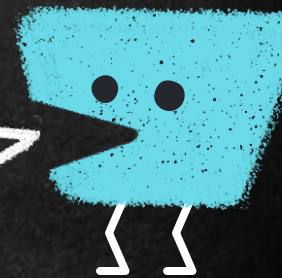
¿Sinónimo de felicidad?

Tipos:

- Sincera.
- Hilarante.
- Fingida.
- Maligna.

→ La trabajamos:

- Diferenciar alegría y felicidad.
- Determinar qué cosas nos hacen realmente felices.
- Trabajar el autoconcepto.
- Pensamiento positivo.
- Afrontar los problemas.
- Relaciones personales sanas.
- Ser agradecidos.
- Sentido/propósito de la vida.
- Vivir en el presente.



EMOCIONES BÁSICAS: LA TRISTEZA

Aparece ante una pérdida.

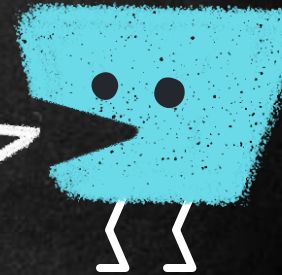
Función:

- **Personal:** reflexión, “curarnos las heridas”, extraer aprendizajes.
- **Social:** conductas de cooperación, altruistas.

Proceso de elaboración: duelo.

→ La trabajamos:

- Expresando la tristeza con libertad.
- Localizando el motivo desencadenante.
- Anotar pensamientos e ideas, y trabajando aquellos que estén distorsionados.
- Tristeza como tiempo de curación: ayudar a extraer aprendizajes.
- Valorar también los aspectos positivos de la vida como contrapeso.



EMOCIONES BÁSICAS: LA IRA

Función: defensa de la integridad y los derechos.

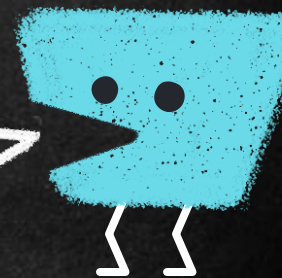
Orientada al ataque: activación física intensa.

Tipos:

- Adaptativa.
- Explosiva: explosión emocional.
- Conducta agresiva y violenta.

→ **La trabajamos:**

- Entrenar el autocontrol.
- No acumular la ira: expresión adaptativa.
- Analizar las causas: complejos, temores, frustración.
- Evitación de determinadas personas y situaciones.
- Ofrecer respuestas alternativas.
- Técnicas de relajación.



EMOCIONES BÁSICAS: LA SORPRESA

Es la emoción más breve.

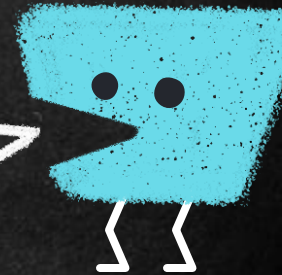
Función: nos prepara para la acción/ recopilar información.

Apertura ojos, mayor activación neuronal momentánea para analizar.

Importancia de buscar espacios para dejarnos sorprender.

→ La trabajamos:

- Atentos a los pequeños detalles.
- Pararnos a observar.
- Reflexionar: ¿cómo reacciono ante las sorpresas: me emocionan, asustan, me siento vulnerable, enfadan.
- Fomentar curiosidad.
- Actividades al aire libre y sin planificar.
- Dejar que se aburran.



EMOCIONES BÁSICAS: EL ASCO

Producida por la aversión que nos produce una cosa, una persona o una situación.

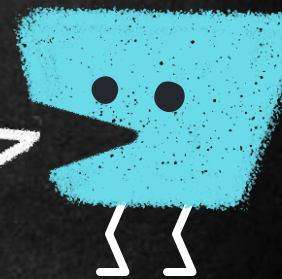
Función: protegernos del envenenamiento físico o social. Genera conductas de distanciamiento, escape y evitación. Náusea y repulsión.

Leyes:

- **Similitud:** si hay características similares pasará a dar asco.
- **Contagio:** si lo que nos da asco entra en contacto con otra cosa, esta también nos dará asco.

Relacionado con los valores.

- Lo trabajamos:
- Explicando qué es el asco y su función.
 - Detectando ideas irracionales.
 - Desmontando el condicionamiento:
 - Técnicas de relajación.
 - Acercamiento progresivo.

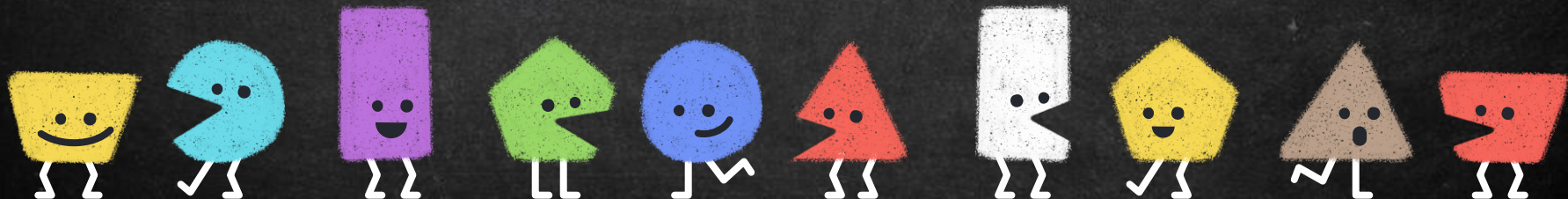


NECESIDADES DE MI AULA: _____
¿Qué emoción quiero trabajar? _____

**¿QUÉ CONTENIDOS DEL
CURRÍCULO PUEDO UTILIZAR?**

ACTIVIDAD

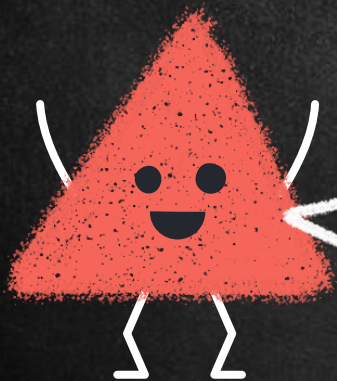
PRODUCTO/RESULTADO/PORTFOLIO



EMOCIONES SOCIALES

LA CULPA

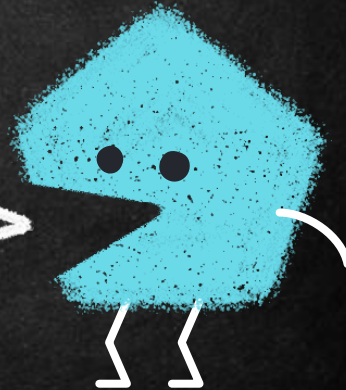
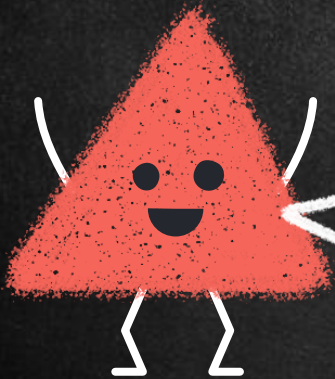
- Nace de la desaprobación personal.
- Marcada por la empatía.
- Busca poner en marcha una acción reparadora.
- Sirve de aviso para no cometer una acción con consecuencias peores.
- **La trabajamos:**
 - Ayudando a discernir si la culpa es real o no.
 - Identificar qué se ha hecho.
 - Aceptar la responsabilidad.
 - Expresar qué se ha hecho, cómo les hace sentir y cómo ha podido afectar a las personas afectadas.
 - Pedir perdón y reparar el daño. También a uno mismo.



EMOCIONES SOCIALES

LA VERGÜENZA

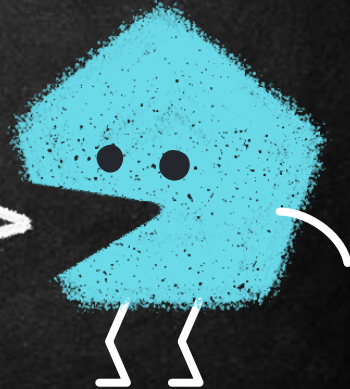
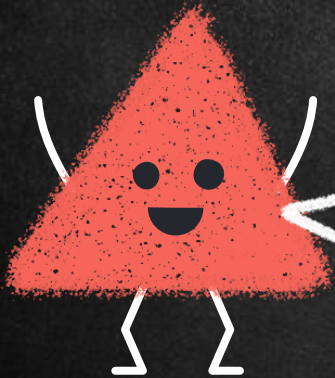
- Nace de la desaprobación pública y del temor a ser rechazados.
- Centrada en uno mismo y en un sentimiento de minusvalía asociados a un pensamiento.
- Tiene como emoción asociada la ira: primero hacia adentro y luego hacia afuera.
- **La trabajamos:**
 - Visión ajustada de sí mismos.
 - Derecho a no ser perfectos, a cometer errores.
 - Afrontar las situaciones que les provocan esta emoción.
 - Evitar la sobreprotección.



EMOCIONES SOCIALES

EL ORGULLO

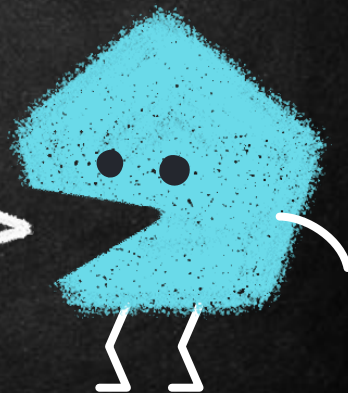
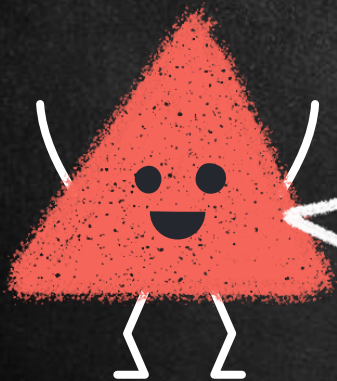
- Nace de la valoración positiva de una conducta personal.
- Lo ideal es que esté equilibrado:
 - **Falta de orgullo:** Falta de autoestima y valoración de los propios logros.
 - **Exceso de orgullo:** ceguera a los propios errores.
- **Lo trabajamos:**
 - Reconociendo logros y capacidades.
 - Señalando también defectos y errores.
 - Valor del esfuerzo personal para superarse.



EMOCIONES SOCIALES.

LOS CELOS.

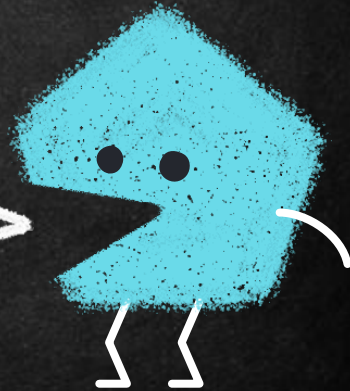
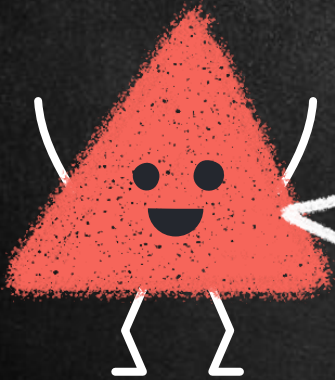
- Nace ante el temor de perder a la persona a la que queremos.
- Tipos de celos:
 - **Sospechosos:** amenaza incierta pero creemos que es real.
 - **Consumados:** deterioro de la relación , envidia y deseo de que el otro sufra.
 - **Patológicos:** certeza de que el otro es o será infiel sin ninguna base.
- **Lo trabajamos:**
 - Siendo honestos cuando aparezca esta emoción.
 - Detectar pensamientos distorsionados.
 - Trabajar el estilo de apego.
 - Buscar momentos compartidos.
 - Comprender que las relaciones cambian.



EMOCIONES SOCIALES

LA ENVIDIA.

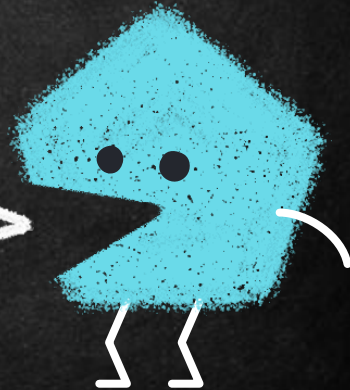
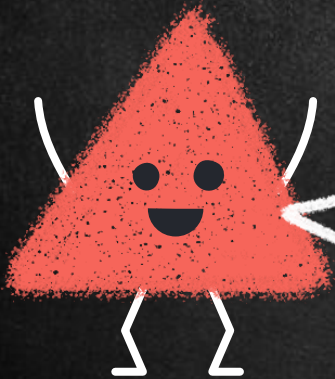
- Nace de la ira y la tristeza que surge cuando consideramos que otros tienen lo que deberíamos tener nosotros.
- Basada en la comparación con otros.
- Es la emoción más rechazada socialmente, por eso cuesta reconocerla.
- Envidia vs. Admiración.
- **Cómo la trabajamos:**
 - Trabajando autoconcepto, autoestima y empatía.
 - Ojo con fomentar la competitividad.
 - Establecimiento de metas y perseverancia.
 - Cambiar envidia por admiración.



EMOCIONES SOCIALES.

EL AMOR:

- Básico para el bienestar y la felicidad humana.
- Función: establecer vínculos entre personas.
- Tipos:
 - **A uno mismo:** amor propio, coherencia personal.
 - **A los demás:** querer a los otros como son, no como nos gustaría que fuesen.
- **Lo trabajamos:**
 - **A uno mismo:** autoestima sana y ajustada. Cuidar de uno mismo. Responsabilizarnos.
 - **A los demás:** cuidar, dedicar tiempo y poner límites. Entender que cada uno tendrá una forma de lenguaje afectivo: físico, verbal, tiempo de calidad, tener detalles y actos de servicio.



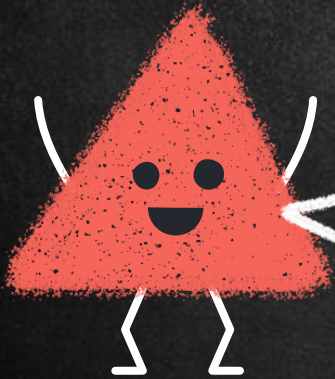
NO NOS OLVIDEMOS DE...

La ilusión.

La gratitud.

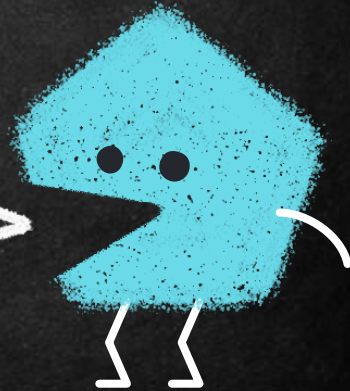
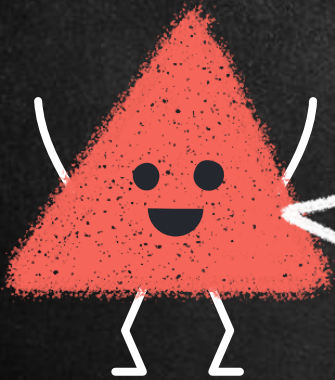
La esperanza.

La paz/calma.



SAGRADA ESCRITURA Y EMOCIONES

- (Juan 16:33) Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tenéis tribulación; pero confiad, yo he vencido al mundo.
- (Salmos 100:4-5) "Entren por sus puertas con acción de gracias; vengan a sus atrios con himnos de alabanza; denle gracias, alaben su nombre. Porque el SEÑOR es bueno y su gran amor es eterno; su fidelidad permanece para siempre."
- (Mateo 6: 25-34) "Por eso les digo: No se preocupen por su vida, qué comerán o beberán; ni por su cuerpo, cómo se vestirán...Así que no se preocupen diciendo: "¿Qué comeremos?" o "¿Qué beberemos?" o "¿Con qué nos vestiremos?" Porque los paganos andan tras todas estas cosas, y el Padre celestial sabe que ustedes las necesitan. Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas

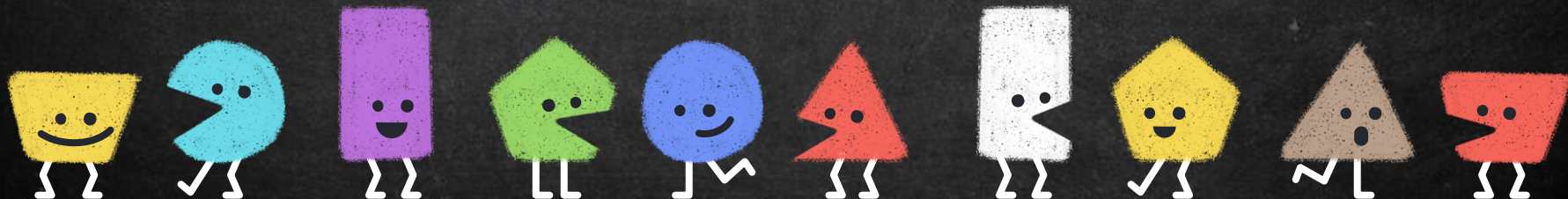


NECESIDADES DE MI AULA: _____
¿Qué emoción quiero trabajar? _____

**¿QUÉ CONTENIDOS DEL
CURRÍCULO PUEDO UTILIZAR?**

ACTIVIDAD

PRODUCTO/RESULTADO/PORTFOLIO



BLOQUE 1. EL SENTIDO RELIGIOSO DEL HOMBRE.

Deseo del hombre de ser feliz.
 La bondad de Dios al crear al hombre con ese deseo de felicidad.
 Las acciones personales acercan/alejan de Dios.
 La importancia de las elecciones.

BLOQUE 2. LA REVELACIÓN: DIOS INTERVIENE EN LA HISTORIA.

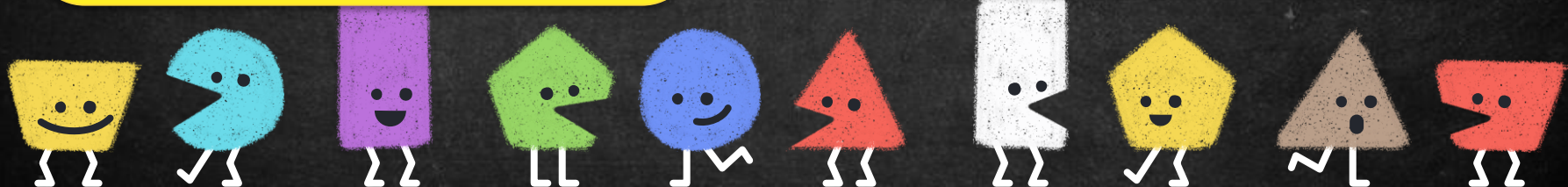
Dios busca siempre la salvación del hombre.
 Personajes bíblicos e históricos:
 emociones/pensamientos/conductas/consecuencias.
 Los actos tienen efectos más allá de uno mismo.

BLOQUE 3. JESUCRISTO. CUMPLIMIENTO DE LA HISTORIA DE LA SALVACIÓN.

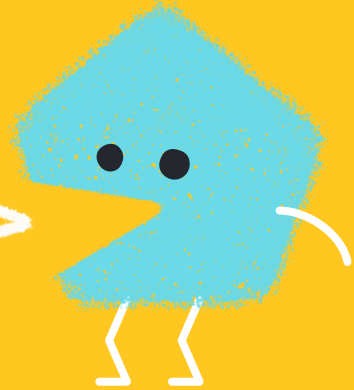
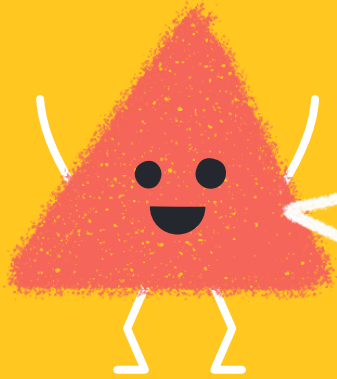
Jesús como modelo de vida.
 Gestión de emociones de Jesús.
 El pecado y el perdón. Las emociones – y +
 El proyecto de vida.

BLOQUE 4. PERMANENCIA DE JESUCRISTO EN LA HISTORIA: LA IGLESIA.

La importancia de la comunidad.
 La importancia de los gestos/ritos/símbolos
 El año litúrgico como ciclo.
 La oración: recursos para mirar hacia adentro y encontrar la paz.

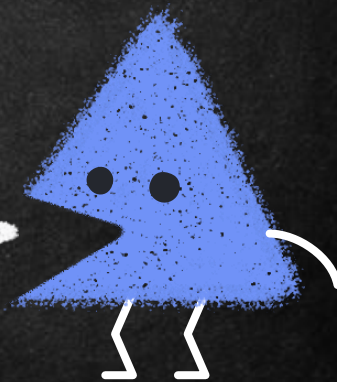


RECURSOS



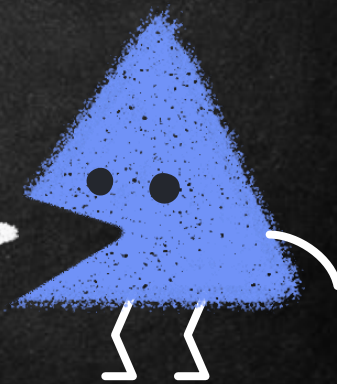
LIBROS Y CUENTOS.

- **El monstruo de los colores**, de Ana Llenas. Editorial Flamboyant.
- **Cuentos para educar con inteligencia emocional**, de Clara Peñalver y Sara Sánchez. Editorial Beascoa.
- **Paula y su cabello multicolor**, de Carmen Parets.
- **El Gran Libro de las emociones**. Esteve Pujol y Pons, Carles Arbat y Rafael Bisquerra.
- **El emociómetro del inspector Drilo**. Susana Isern. Página web con material. <http://emocionometro.blogspot.com/p/blog-page.html>
- **El emocionario**, de Cristina Núñez y Rafael Romero. Editorial Palabras Aladas. Página web con material https://palabrasaladas.com/material_didactico_gratuito.html



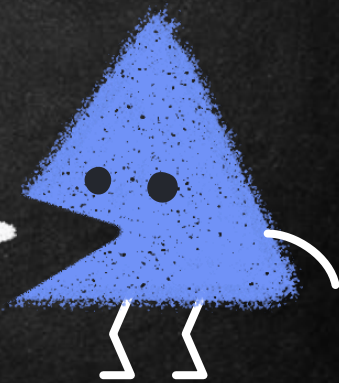
JUEGOS

- **Dominó de los sentimientos** (Orientación Andújar)
<https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/>
- **“El observador”**: juego en el que uno de ellos debe de representar una emoción y el resto observar qué gestos, posturas, entonación, etc. denota que está representando una emoción u otra.
- **Me pongo en tus zapatos**: mediante role playing se representan diferentes situaciones, y cada niño debe imaginar cómo se debe estar sintiendo cada uno de los actores.
- **Memori de emociones.**
- **Dominó de emociones.** En una parte de la ficha estará la emoción y en la otra la descripción de una situación que puede desencadenar otra emoción.
<https://www.orientacionandujar.es/2014/07/29/domino-de-los-sentimientos-incluimos-la-solucion-trabajamos-las-emociones/>
- **Bingo de emociones.** <https://dorkydoodles.com/blogs/the-blog/77917445-free-printable-bingo-game-about-feelings#content>

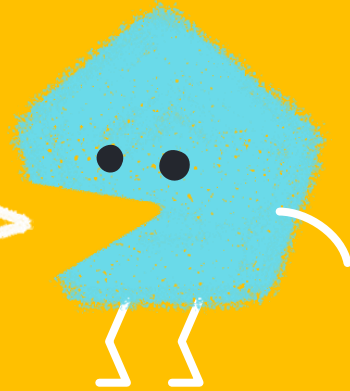
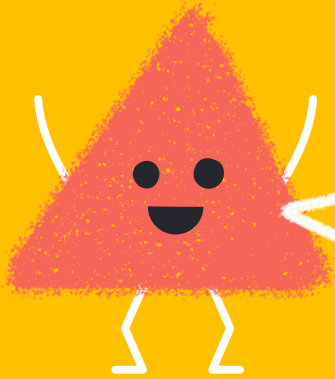


ACTIVIDADES

- **Realizar un diccionario de emociones propio** Se pueden utilizar fotos o dibujos.
- **Diario de las emociones:** cada niño lleva un registro de la emoción que ha sentido y hace el dibujo. Al lado escribirá qué cree que la ha desencadenado y qué consecuencias tiene.
- **Rincón de la calma.**
- **Mural de las emociones.** Cada alumno tendrá un espacio reservado para sí mismo, en el que pondrá la emoción que está sintiendo en ese momento. Otra opción es tener un mural con casillas para cada emoción, y cada alumno moverá su ficha personal con adhesivo a una casilla u otra.
- .



BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA.

- Díez, D. (2021) *Educación en Inteligencia Emocional*. Madrid: Libsa.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Saphiro, L.(1997). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Chapman, G. (1980) *Los cinco lenguajes del amor*. Colombia: Unilit.

