

Índice

Prólogo	11
¿Por qué este libro?	15
1. Educación emocional: mitos, concepto, metodología y principios básicos	19
1. La educación emocional: ¿moda o necesidad?	19
2. ¿Qué hay de realidad?	19
3. La actitud lo es todo	20
4. Empecemos a definir términos	21
5. Definición de educación emocional	22
6. Competencias	22
7. Contenidos	23
8. Metodología	23
9. ¿Qué conseguimos con la educación de las emociones?	24
10. ¿Cómo se deben educar las emociones?	26
11. 7 principios básicos para educar las emociones	27
12. Educar la emoción para prevenir	33
13. Peligros de la educación emocional	34
2. Educación de las fortalezas	37
1. Las fortalezas	37
2. ¿Por qué educar las fortalezas?	39
3. La educación de las fortalezas	41
4. Educar la sabiduría y el conocimiento	42
5. Educar la valentía	43
6. Educar la humanidad	43
7. Educar en la justicia	44

8. Educar la moderación	45
9. Educar la trascendencia	47
3. La motivación	49
1. No aprendemos por amor	49
2. ¿Por qué aprendemos?	50
3. La motivación de los alumnos	51
4. ¿Por qué no existe motivación?	53
5. Ámbitos de actuación	55
6. Educar al que no quiere	55
7. La escuela vs. Fortnite	59
8. Buscando la motivación	59
9. Motivación, necesidad, expectativas y curiosidad	61
4. Cuaderno de campo: principios para educar en el aula con ejemplos reales	65
1. Escúchalos	65
2. Educar el fracaso	66
3. Educar la identidad	68
4. He sido yo	69
5. Por qué me hablas así si sabes que te quiero	70
6. Solo se aprende lo que se ama	71
7. Educar en una burbuja	72
8. Ni es el más listo ni el más guapo	73
9. El corazón no lo cura todo	74
10. Educar la autonomía	75
11. No le copies en la agenda: que asuma las consecuencias de sus actos	77
12. Educar la resiliencia... no la sumisión	79
13. Educar el aburrimiento	82
14. Tú sí que vales o el efecto Pigmalión	84
15. La caída conduce al éxito	86
16. El error como el mejor aprendizaje	87
17. Educar el NO	89
18. Educar con el ejemplo	90
19. Educar la resistencia a la frustración	91
20. Educar en una sana competición	92
21. Respeta su individualidad: no los eduques con tus prejuicios	94
22. El chantaje emocional	95
5. Recursos	97
1. Dado de las emociones	97
2. Dominó de las emociones	98

3.	Diccionario de las emociones	98
4.	Diario de las emociones	99
5.	Rincón de la calma	99
6.	Bote de la comunicación	99
7.	Mi árbol de las fortalezas	99
8.	Rueda de las opciones	100
9.	Rincón del diálogo	100
10.	Asamblea	101
11.	Debate	102
12.	El iceberg de tus problemas	102
13.	Mi silueta	103
14.	Representaciones	103
15.	Mi receta de la felicidad	104
16.	<i>Mindfulness</i> ... o la concentración de toda la vida	104
17.	Cortos	106
18.	Libros	106
6.	¿Qué hacer con?: recetario rápido ante determinadas situaciones	107
	Bibliografía	111