



EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Buitrago de Lozoya, 6 de Septiembre 2010
Ponente: Begoña Ibarrola L. de Davalillo

"La era de la información se está abriendo a un nuevo sistema de valores en que el corazón se une a la mente"

1º NUEVO CONCEPTO DE INTELIGENCIA

David Wechsler propuso en 1958 la definición de inteligencia como *"la capacidad global del individuo para actuar con propósito, pensar racionalmente y manejar efectivamente su ambiente"*. La medida de la inteligencia se plasmaba en un número que indicaba el cociente intelectual que reflejaban el nivel de **competencias** que lo componen, como son la capacidad de análisis, comprensión, retención y resolución de problemas de índole cognitivo, capacidad expresiva y lingüística, etc....

Pero la persona necesita desarrollar además **un conjunto de competencias no cognitivas**, componentes del **área de desarrollo socio-emocional**, para desarrollarse de forma armónica y equilibrada. Ese es un objetivo prioritario de la educación, creo que todos estaremos de acuerdo.

Mas tarde, **Howard Gardner**, en 1983, revoluciona el concepto de inteligencia a través de la teoría de **Inteligencias Múltiples**, destacando entre ellas dos tipos de inteligencia, la interpersonal y la intrapersonal muy relacionadas con la competencia social y emocional, que suponen un reto para la educación.

Gardner las define como sigue: *"La **Inteligencia Intrapersonal** es el conocimiento de los aspectos internos de la persona: el acceso a la propia vida emocional, a la propia gama de sentimientos, la capacidad de efectuar discriminaciones entre las emociones y finalmente ponerles nombre y recurrir a ellas como un medio de interpretar y orientar la propia conducta."*

*La **Inteligencia interpersonal** se construye a partir de una capacidad nuclear para sentir distinciones entre los demás, en particular, contrastes en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.*

Por eso hoy en día es posible hablar de **una noción no-cognitiva de la inteligencia**, referida a las habilidades de **manejo emocional, -personal y social-**, paralelas a las habilidades cognitivas conocidas.

Si bien desde Descartes nuestros estudios de la psicología cognitiva han sido consecuentes en la disociación entre "razón y emoción", parece que en la actualidad se viene gestando un impulso renovado y bien fundamentado por el que se apuesta por la unión de estas dos "mentes" que quizás nunca debieron ser disociadas. Para ello cabe remitirse a los últimos estudios neurológicos que evidencian y así también lo dicta nuestro sentido común, que la razón y la emoción caminan juntas en cada unas de nuestras vivencias diarias.

2º LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En realidad, la mente, no puede ser concebida sin emociones. algo que ha sido tenido en cuenta por numerosos estudiosos del tema y que ha llevado a desembocar el constructo **Inteligencia Emocional**, a partir de los cuales han surgido programas cuyo objetivo es el de trabajar y mejorar la dimensión emocional.

La Inteligencia Emocional es un concepto relativamente nuevo que introdujeron **Peter Salovey y John Mayer** en 1990. Estos psicólogos, formaban parte de la corriente crítica contra el concepto tradicional que consideraba la inteligencia sólo desde el punto de vista lógico-matemático o lingüístico. Ellos definieron la Inteligencia emocional como *"aquella que comprende la habilidad de supervisar y entender las emociones propias así como las de los demás, discriminar entre ellas y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones "*.

Sin embargo ha sido un psicólogo, periodista y divulgador científico, **Daniel Góleman** el responsable de popularizar este concepto en su libro "La Inteligencia Emocional" y lo define como *"la capacidad de establecer contacto con los propios*

sentimientos, discernir entre ellos y aprovechar este conocimiento para orientar nuestra conducta, y la capacidad de discernir y responder adecuadamente a los estados de ánimo, temperamento, motivaciones y deseos de los demás."

Los fundamentos de la educación emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional deben buscarse en las grandes aportaciones de la pedagogía y la psicología, aunque hace ya 2200 años Platón decía" ***La disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender"***.

Si analizamos la vida en los centros educativos se observa cada vez más comportamientos agresivos, actitudes pasivas, falta de motivación. Los profesores con frecuencia se sienten impotentes, desencantados, frustrados. En la agresividad del mundo actual, los brotes de xenofobia y violencia son cada vez más frecuentes. El origen de estos problemas tiene mucho que ver con el desconocimiento de las propias emociones y las de los otros, y la falta de estrategias para manejarlas. Sin obviar la necesidad terapéutica en algunos casos, también es importante la prevención. Un desarrollo adecuado de competencias emocionales puede ser uno de los aspectos claves en su prevención.

Pienso que todos estaremos de acuerdo en que la finalidad de la educación y el objetivo compartido, tanto por los padres como por los educadores, es el **desarrollo integral** de los niños. Pues bien, en este desarrollo pueden distinguirse al menos tres aspectos importantes: **el conductual, el cognitivo y el emocional**, o lo que es lo mismo, el comportamiento, la forma de pensar y la forma de sentir.

Pero la educación tradicional se ha centrado más en el **desarrollo cognitivo** y en la **regulación conductual** de los alumnos, olvidando casi de forma generalizada la **dimensión emocional** del ser humano, de tanta importancia para su vida personal y en sus relaciones con los demás.

Muestra de ello es que los currículos tradicionales en el mundo de la enseñanza se basan sobre todo en el aprendizaje de habilidades académicas, -lenguaje, cálculo matemático, información sobre el medio social-, y dejan de lado otros aspectos de la inteligencia que se pueden educar como son la imaginación, la sensibilidad, la creatividad, el autoconocimiento, el control emocional, la resolución de conflictos, el optimismo, etc.

Ha sido en estos últimos años, cuando los educadores, psicólogos y pedagogos han constatado que el pleno desarrollo de la inteligencia exige también una dedicación especial a estos aspectos. Incluso se ha podido comprobar experimentalmente que los alumnos que han sido entrenados en habilidades emocionales, obtienen un mejor rendimiento académico y tienen más éxito cuando se incorporan al mundo laboral.

Numerosas investigaciones demuestran cómo una **tensión emocional** prolongada o incluso cualquier tipo de problema emocional, puede afectar seriamente al rendimiento y a la conducta. Cuando no sabemos manejar adecuadamente nuestras emociones, estas pueden "boicotear" nuestros procesos cognitivos, y como decimos coloquialmente "quedarnos en blanco", por ejemplo, ante un examen.

Fruto de esta constatación en numerosos países se han puesto en marcha diferentes **Programas de Educación Emocional** diseñados con el fin de educar las emociones y desarrollar una serie de habilidades emocionales muy útiles en la vida.

La inteligencia emocional está formada por un conjunto de **competencias emocionales** que pueden ser desarrolladas por medio del aprendizaje y la experiencia cotidiana, y que por lo tanto se pueden trabajar en el hogar y en el aula. Es una manera de reconocer comprender y escoger **como pensamos, sentimos y actuamos**. Da forma a nuestras interacciones con los otros y a la manera en como nos vemos; define cómo y qué aprendemos, nos permite establecer prioridades y determina la mayoría de nuestras acciones.

Las investigaciones sugieren que la **inteligencia emocional** es responsable por lo menos del 80 % del éxito en nuestras vidas. Aprender a ser emocionalmente inteligentes es pues una asignatura pendiente, que la escuela y los padres del siglo XXI no tiene más remedio que asumir como tarea fundamental.

3º LAS EMOCIONES: DEFINICIÓN Y FUNCIONES

Pero ¿qué son las emociones? Podemos definir la **emoción** como una "*reacción que se vivencia como una fuerte conmoción del estado de ánimo; suele ir acompañada de expresiones faciales, motoras, etc.. y surge como reacción a una situación externa concreta, aunque puede provocarla también una información interna del propio individuo*".

El **sentimiento** es más duradero que la emoción, es una actitud originada a partir de una emoción, pero que perdura. Está filtrado por la razón y consiste en una percepción sensorial. Algunos autores dicen que es el componente cognitivo de la emoción.

Las **emociones son fenómenos multidimensionales** caracterizados por cuatro elementos: **cognitivo**(Cómo se llama y que significa lo que siento), **fisiológico** (qué cambios biológicos experimento), **conductual** (hacia donde dirige cada emoción mi conducta) y **expresivo** (a través de que señales corporales se expresa).

Las **diferencias individuales** en la vivencia de las emociones tiene dos orígenes: la **herencia y el medio**. La interacción entre ambos es lo que configura las experiencias emocionales de las personas individuales.

La herencia produce unos esquemas de comportamiento emocional que queda reflejado en lo que llamamos **temperamento**. Sin embargo la influencia del entorno es fundamental sobre todo en los primeros años de vida y en el ámbito familiar, lo que va configurando el **carácter** particular de cada hijo y alumno.

A lo largo del proceso de aprendizaje y del establecimiento de relaciones sociales, las emociones se van modulando, y muchos aspectos de la dimensión emocional van cambiando.

Las personas van configurando unos esquemas emocionales basados en parte en la **experiencia** y en parte en el **temperamento**. Estos esquemas constituyen la esencia de las diferencias individuales, y en estos esquemas se basan los estilos de respuesta emocional que caracteriza a cada una de las personas.

Existen centenares de emociones y muchas mezclas y variaciones. Desde el nacimiento el ser humano experimenta sentimientos intensos, como rabia, disgusto, afecto y responde a la cara y al tono de voz del adulto. El bebé es muy sensible al estado emocional de quien lo cuida, por eso todas las interacciones modelan al niño, -no hay ninguna interacción que sea neutra emocionalmente-, y este muy pronto percibe cómo siente el mundo que le rodea.

Desde los 2 a los 5 años maduran las emociones sociales, sentimientos como inseguridad, celos, envidia, orgullo, confianza, pues requieren la capacidad de compararse con los demás. La etapa de la educación infantil, resulta crucial para establecer los cimientos de su inteligencia emocional.

Antes de nada, vuestros alumnos deben entender que la emotividad no es algo sorprendente e incontrolable, sino un **medio de expresión de su personalidad**, y como todo medio de expresión, puede ser educado. Por este motivo, enseñarles a **identificar, reconocer, y controlar sus emociones** debería incluirse como objetivo en cualquier programación educativa.

Aprender y enseñar son procesos donde las emociones juegan roles muy diferentes: hay emociones que favorecen el aprendizaje y otras que lo dificultan. Por eso es necesaria una perspectiva que integre las teorías cognitivas del aprendizaje con las teorías socio emocionales. No se puede aprender ni se pueden transmitir valores si no hay emoción, si el corazón no queda tocado, y todas las investigaciones

neuroológicas nos dicen que todo aquello que se aprende con emoción queda grabado para siempre en el cerebro.

Los niños son seres que aprenden. Son seres que aprenden tanto en los dominios emocional como racional. Sin embargo, aprenden y aprenderán a vivir cualquier tipo de vida que les toque vivir. La emocionalidad que los niños viven en su niñez, es conservada por ellos como fundamento del espacio psíquico que generarán como adultos, por eso la infancia es recordada con gozo o sufrimiento, a pesar de los años transcurridos.

Y como dice **Maturana**: *"La conducta inteligente del niño puede tornarse restringida o expandida según el flujo emocional que emerge en su convivencia con sus educadores y sus padres. Así, el temor, la envidia, la rivalidad, restringen su conducta inteligente, porque estrechan el espacio de relaciones en el que el niño se mueve. Sólo el amor expande la inteligencia, al ensanchar el espacio de relaciones en el cual opera el niño, ampliando su ámbito de lo posible."*

En la práctica educativa de cada día seguramente hemos podido comprobar cómo un trato cariñoso y amable pueden abrir la mente de un niño, cerrada momentos antes por el miedo o la desconfianza en su propia capacidad de aprender.

El amor se muestra pues, como una de las emociones que genera un mejor aprendizaje, y no solo en esta etapa educativa sino en todas, aunque a medida que los niños crecen muchos profesores, consciente o inconscientemente, cambian su forma de relación y aumenta la distancia emocional entre ellos y sus alumnos, sin darse cuenta de que en la relación humana emocional se producen los mejores aprendizajes

4º JUSTIFICACION DE LA EDUCACION EMOCIONAL

Existen diversos argumentos que pueden esgrimirse para justificar esta necesidad además de lo dicho anteriormente, destacando entre otros los siguientes

1. **La finalidad de la educación** es el pleno desarrollo de la personalidad integral del alumnado. En este desarrollo pueden distinguirse al menos dos aspectos importantes: el desarrollo cognitivo y el desarrollo emocional.

2. La educación es un proceso caracterizado por la **relación interpersonal** y toda relación entre personas está caracterizado por fenómenos emocionales.

3. **"Conócete a ti mismo"**, frase inscrita en el frontispicio del templo de Delfos fue también el lema de Sócrates, y desde entonces ha sido uno de los objetivos del ser humano. Este aspecto es uno de los más importantes de la educación emocional.

4. Se observan unos índices muy elevados de **fracaso escolar**, dificultades de aprendizaje, estrés ante los exámenes, abandono de los estudio y otros fenómenos relacionados con este tipo de fracaso. Urge abordar aquellos aspectos preventivos desde la educación emocional, que ayuden a los alumnos a enfrentarse al aprendizaje con otro tipo de herramientas de cara a prevenir la depresión y el descenso de la autoestima, aspectos que suelen acompañar al fracaso escolar.

5. **Las relaciones interpersonales** son una potencial fuente de **conflictos** en cualquier contexto de la vida social. Los conflictos afectan al mundo emocional y a veces son provocados por una inadecuada expresión de las emociones o una falsa interpretación de las señales no verbales de los demás.

6. Recientes investigaciones de la neurociencia destacan la estrecha relación entre **las emociones y la salud**. Todos los estímulos que nos llegan producen una cierta tensión emocional, por ello el control del estrés es uno de los aspectos importantes que justifican esta intervención.

7. Se ha demostrado científicamente la relación entre **emociones y aprendizaje**; la parte emocional del cerebro influye en la cognitiva de forma que los procesos de tipo emocional pueden llegar a bloquear los procesos cognitivos.

Además de estos aspectos recordemos que en el **informe Delors (1999, UNESCO)** la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propone cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida; **aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser uno mismo**. Llama la atención la presencia de los dos últimos, aprendizajes a los cuales todavía no se presta suficiente atención y que sin embargo son el eje alrededor de los que gira el desarrollo personal y la vida en sociedad.

Aprender a ser uno mismo y a convivir es más fácil si se desarrollan desde la escuela las competencias propias de la inteligencia Emocional.

Para tener un punto de referencia voy a citar la definición de **Bisquerra** que define la educación emocional como. *"Proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social"*

La Educación Emocional debería pivotar alrededor de las cuatro competencias principales de la Inteligencia Emocional, y cada una de ellas puede subdividirse en **diferentes habilidades**, de las cuales vamos a hablar y que se desarrollan a medida que se ponen en práctica.

Las repercusiones de la educación emocional pueden dejarse sentir en las relaciones interpersonales, el clima de clase, la disciplina, el rendimiento académico, etc. Desde esta perspectiva se convierte en una forma de **prevención inespecífica** que puede tener efectos positivos en la prevención de actos violentos, del consumo de drogas, del estrés, de la depresión, de la salud en general, y en algo que preocupa a toda la comunidad educativa como es el fracaso escolar.

5º COMPETENCIAS EMOCIONALES

1. CONCIENCIA EMOCIONAL :

Capacidad para tomar conciencia del propio estado emocional y saber expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal".

- Ser consciente de las propias emociones
- Identificarlas correctamente y ponerles nombre
- Comunicarlas de forma verbal y no verbal
- Captar el clima emocional
- Ser consciente de las emociones de los demás

En realidad, el eje de las tres habilidades esta en el **autoconocimiento, la conciencia emocional**. Es fundamental comenzar desde bien temprana edad por incorporar un mínimo vocabulario emocional, identificando por lo menos algunas emociones básicas como son **el enfado, el miedo, la tristeza, la alegría, el amor, la vergüenza, los celos, el orgullo etc....** Conocer en qué momentos surgen cada una de ellas, con qué gestos se expresan, qué situaciones o estímulos las provocan, es una buena forma de empezar.

En la escuela y en casa, debemos acostumbrarnos a hablar de lo que sentimos, dando ejemplo los adultos, introduciendo un vocabulario emocional necesario para que los niños se acostumbren a utilizar los términos. Sin embargo, aunque resulta importante enseñarles a **hablar sobre sus sentimientos** y escuchar atentamente

los expresados por los demás, no podemos pasar por alto lo que los investigadores han descubierto: las palabras representan sólo una pequeña parte de la comunicación emocional. Un niño que no aprende a interpretar correctamente la **comunicación no verbal** mostrará a menudo inhibición en las interacciones sociales e incluso puede llegar a sufrir rechazo por parte de los demás niños. Tan importante es saber qué sentimos, como darnos cuenta de lo que sienten los demás.

Por lo tanto dentro del proceso de conocimiento de sí y del entorno debemos hacer consciente al niño del mundo no-verbal y de su importancia, a través de juegos y dramatizaciones.

Cuando van siendo un poco mas mayores serán capaces de detectar el clima emocional de un entorno y/ o un grupo y aprenderán con ello a ser prudentes.

2. REGULACION EMOCIONAL:

Capacidad para regular los impulsos y las emociones y expresarlas de forma adecuada; estrategias de afrontamiento.

- Estrategias de autocontrol emocional
- Expresión adecuada de emociones
- Tolerancia a la frustración
- Control de estrés y ansiedad
- Capacidad para generar emociones positivas

Autocontrolarse es saber expresar las emociones de modo que no hagan daño a uno mismo ni a los demás. Esta habilidad es básica a la hora de aprender a resolver conflictos de forma pacífica y muy importante en la sociedad del momento, donde los modelos que ofrece el mundo de los medios de comunicación son, la mayoría de las veces, equivocados.

Ayudar al niño a diferenciar **las necesidades de los deseos**, enseñarle a posponer la gratificación, a guardar turno, a observar su cuerpo para que descubra las señales corporales que acompañan a la aparición de cada emoción, etc... todo ello

le ayuda a desarrollar esta competencia básica tan importante en el día a día. Pero sobre todo a conocer los detonantes de sus emociones y a **anticiparse** a las situaciones en las que puede perder el control o lo hace de forma habitual

Sólo cuando el niño conoce y pone nombre a la emoción está en disposición de controlarla. Las explosiones emocionales son normales, no deben ser reprimidas ni juzgadas, puesto que existen una serie de reacciones puramente fisiológicas que no tienen nada de racionales. En este sentido el **autocontrol** está en el polo opuesto de la represión o la anulación de las emociones personales, ya que una emoción no expresada acaba generando cuadros de comportamiento poco adaptado además de afectar a la salud.

El control del estrés y de la ansiedad van a ser elementos importantes a medida que el alumno se acerque a la adolescencia, por ello es muy oportuno enseñarles técnicas de relajación y que aprendan a detectar las señales que preceden a un estado de estrés.

A partir de segundo ciclo de primaria también podemos enseñarles a cambiar su estado emocional interno mediante el control de pensamientos y el uso de estrategias muy fáciles de manejar.

3. AUTONOMIA EMOCIONAL

Conjunto de habilidades características relacionadas con la autogestión emocional cuyo objetivo es evitar la dependencia emocional.

- Autoestima
- Automotivación
- Actitud positiva y optimismo
- Responsabilidad
- Resiliencia

Para ser autónomos emocionalmente es importante desarrollar la **Autoestima y la Automotivación**. Un buen nivel de autoestima nos ayuda a confiar en nosotros

mismos y a no depender del afecto de los demás para sentirnos bien. La dependencia emocional es uno de los grandes problemas asociados a maltrato de todo tipo. Hay personas cuyos estados de ánimo y sus ganas de hacer cosas dependen casi absolutamente del entorno, y de que otras personas les lleven de la mano o les empujen. **Automotivarse** es justamente lo opuesto, significa un ánimo optimista al afrontar la vida, estar dispuesto a ponerse pequeñas metas y objetivos y dirigirse hacia ellas con entusiasmo.

Aprender a pensar en positivo y generar un estado de ánimo optimista son elementos muy importantes en la mejora del aprendizaje y de la salud. Se ha descubierto que el optimismo se puede aprender y por tanto puede contemplarse como un objetivo educativo.

4. COMPETENCIA SOCIAL

Capacidad para reconocer las emociones en los demás y saber mantener buenas relaciones interpersonales.

- Comunicación y escucha
- Empatía
- Asertividad
- Prevención y solución de conflictos
- Comportamientos pro sociales y cooperativos
- Habilidades sociales básicas

Para desarrollarla es importante aprender a comunicarnos adecuadamente de forma **asertiva** y a ser empáticos. La **empatía** es la capacidad de comunicar nuestras emociones y de saber leer las emociones de los demás. Saber escuchar y prestar atención al otro deben ser actitudes a desarrollar desde los primeros años. Es una de las habilidades más directamente relacionadas con la prevención de la violencia y una de las características más demandadas en la selección de personal

de muchos puestos de trabajo, sobre todo aquellos en los que se trabaja con personas.

Ser asertivo supone saber comunicar ideas, deseos, experiencias de forma adecuada, sin utilizar la violencia y tampoco sin usar la sumisión como estrategia de aceptación por parte de los demás.

Aprender a resolver conflictos mediante soluciones de ganar-ganar, es algo necesario para nuestros alumnos. No deben temer a los conflictos sino aprender formas adecuadas de solucionarlos, desde la etapa de educación infantil. Para ello es básico que primero aprendan a escuchar y a respetar a los demás.

En realidad esta competencia es una de las más desarrolladas en los centros educativos por su gran componente de socialización que supone el aprendizaje de la convivencia.

6º FORMAS DE INTERVENCION

Existen diferentes formas de intervención para el desarrollo de estas competencias emocionales.

- **Orientación ocasional:** Se trata de que el personal docente aproveche la ocasión del momento para impartir contenidos relativos a la educación emocional. A menudo se trata de un profesor que por iniciativa propia introduce en sus clases aspectos relacionados con la educación emocional.
- **Programas en paralelo:** Se trata de acciones que se realizan al margen de las diversas materias curriculares. A menudo se utiliza horario extraescolar, lo cual repercute en una asistencia minoritaria, ya que el alumnado no lo percibe como algo importante, sobre todo si la asistencia es voluntaria.
- **Asignaturas optativas:** Los centros educativos pueden ofertar asignaturas optativas sobre temas relacionados con la educación

emocional. Al ser una asignatura optativa lo lógico es que no se inscriban todos los alumnos, pero puede ser una forma de empezar una acción que con el tiempo se vaya ampliando.

- **Acción tutorial:** El Plan de Acción Tutorial (PAT) debería ser el instrumento dinamizador de la educación emocional. Tiene la ventaja que la acción tutorial grupal se dirige a todo el alumnado. Dentro de las sesiones de tutoría tienen cabida todos los contenidos de la educación emocional
- **Integración curricular:** Los contenidos de la educación emocional se pueden integrar de forma transversal a lo largo de las diversas materias académicas, y a lo largo de todos los niveles educativos. El profesorado de cualquier materia puede incluir en ella, contenidos de carácter emocional. Se trata de una "integración" en el currículum académico de contenidos que van más allá de lo estrictamente instructivo. En este sentido se podría considerar un tema transversal.
- **Integración curricular interdisciplinar:** Es un paso más a partir de la "integración curricular". Se requiere la implicación del profesorado, con una coordinación ejemplar entre ellos, para poder exponer unos contenidos que se sincronizan con otros que está impartiendo otro profesor. De esta forma podemos ver como en todas las materias se puede hacer alusión al tema de forma interdisciplinaria.

En el informe Delors (1999, UNESCO) la Comisión Internacional sobre Educación para el siglo XXI propone los cuatro pilares sobre los cuales debe organizarse la educación a lo largo de la vida; aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Llama la atención la presencia de los dos últimos, aprendizajes a los cuales todavía no se presta suficiente atención y que

sin embargo son el eje alrededor de los que gira el desarrollo personal y la vida en sociedad.

Aprender a ser uno mismo y a convivir es más fácil si se desarrollan desde la escuela las competencias propias de la inteligencia Emocional.

Enseñar, por tanto, habilidades emocionales y desarrollar la competencia emocional, prepara a nuestros alumnos tanto para el aprendizaje como para la vida. Por eso la educación emocional es una llave para el cambio. La manera en que utilizemos esa llave ejercerá un verdadero impacto sobre el futuro de nuestros niños y de nuestro planeta. Es tiempo de transformarnos en comadronas de la nueva sociedad del conocimiento y de la innovación, donde el **sentir y el pensar** se conviertan en aliados y donde la **emoción y la razón** tenga un puesto importante en nuestra vida y tomen, cada una de ellas, las riendas de nuestra vida en los momentos que les correspondan.

7º BIBLIOGRAFÍA:

- Álvarez, M. y otros .“ Diseño y evaluación de programas de educación emocional” Praxis
- Bisquerra, R.: “Educación emocional y Bienestar”. Cisspraxis
- Cappi, G y otros: “Educación emocional: programa de actividades para nivel inicial y primario”. Ed Bonum
- Conangla, M. M. : “ La ecología emocional: el arte de transformar positivamente las emociones”.Ed. Amat
- Elias, M., Tobías y Friedlander, B.: “Educar con Inteligencia Emocional” Ed. Plaza y Janés
- Elias, M. Y Tobias y Frielander, B: “Educar adolescentes con inteligencia emocional”. Ed. Plaza y Janes.
- Goleman , D. : “Inteligencia Emocional” . Ed. Kairós
- Fernández, P. y Ramos, N. :“ Corazones inteligentes”. Ed. Kairós
- Galindo, A. : “ Inteligencia emocional para jóvenes”. Pearson Educación
- Galindo, A. : “Kit de supervivencia emocional”. Pearson Educación
- Gallego, D. Y Gallego, M.J.: “ Educar la inteligencia emocional en el aula”. Ed. PPC
- Greenberg, L.: “ Emociones: una guía interna”. Ed. Descleé de Brouwer
- Güell, M. y Muñoz, J. : “Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional”. Ed. Paidós
- Ibarrola, B. : “Cuentos para sentir. Educar las emociones” Ed. SM
- Ibarrola, B :“ Cuentos para sentir. Educar los sentimientos” Ed. SM
- Ibarrola, B y E. Delfo : Sentir y Pensar “ Programa de Inteligencia Emocional para niños de 3 a 5 años “Ed. SM
- Ibarrola, B y E. Delfo : “Sentir y Pensar” Programa de Inteligencia Emocional para niños de 6 a 8 años. Ed. SM

- Ibarrola, B. : "Cuentos para el adiós" (ayudar a comprender la muerte, el abandono y el sufrimiento) Ed. SM
- López, E. "Educación emocional. Programa para 3-6 años". Ed. Praxis.
- Pascual, V. y Cuadrado, M: Educación Emocional: Programa de actividades para E.S.O.". Ed. Praxis
- Renom, A. "Educación emocional. Programa para la educación primaria". Praxis.
- Repetto, E. " Formación en competencias socioemocionales". (2 vol.) Ed La Muralla
- Segura, M. y Arcas, M. : " Educar las emociones y los sentimientos". Ed. Narcea
- Seligman, M.: "Niños optimistas". De Bolsillo
- Shapiro L : "La inteligencia emocional de los niños ". Grupo Z

CUENTOS PARA EDUCAR LAS EMOCIONES: (Infantil Y 1º ciclo de Primaria)

- "Vaya Rabieta". Mireille dAllancé. Corimbo (*Rabia*)
- "¡Soy un Dragón!". Philippe Goossens, Thierry Robberecht. Edelvives (*Rabia*)
- "Ana no quiere crecer". Roser Rius. SM,. (*Celos*)
- "Ha sido el pequeño monstruo". Helen Cooper. Juventud. (*Celos*)
- "¡Yo soy el mayor!". Begoña Ibarrola. SM. (*Celos*)
- "¿Qué le pasa a Mugán?". Begoña Ibarrola. SM. (*Tristeza*)
- "Peligro en el mar". Begoña Ibarrola. SM. (*Alegría y Optimismo*)
- "Crisol y su estrella". Begoña Ibarrola. SM (*Confianza en uno mismo*)
- "La Jirafa Timotea". Begoña Ibarrola. SM (*Rechazo y amistad*)
- " Historia de una lata". Begoña Ibarrola. SM (*Ilusión*)
- " Correprisas y Tumbona". Begoña Ibarrola. SM (*Ansiedad*)
- "Un jarrón de la China". Begoña Ibarrola. SM. (*Miedo*)
- "Aventuras de una gota de agua". Begoña Ibarrola SM (*Gratitud*)
- "El Club de los Valientes". Begoña Ibarrola SM (*Valentía*)
- "Pirindicuela". Begoña Ibarrola SM (*Orgullo*)

- . "Simbo y el Rey hablador". Begoña Ibarrola SM (*Empatía*)
- . "Chusco, un perro callejero". Begoña Ibarrola. SM (*Solidaridad*)
- . "La jirafa Timotea". Begoña Ibarrola. SM. (*Rechazo*)
- . "El ladrón de estrellas". Begoña Ibarrola SM (*Amor*)
- . "El oso gruñón". Begoña Ibarrola. SM (*Enfado*)
- . "Tu tienes la culpa de todo". Begoña Ibarrola. SM (*Culpabilidad*)
- . "Un regalo sorprendente". Begoña Ibarrola. SM (*Sorpresa*)
- . "África y los colores". Anna Obiols. Beascoa. (*Alegría y tristeza*)
- . "Pablo no quiere estar solo". Roser Rius. SM, *Cuentos para sentir*. (*Miedo*)
- . "Marcos ya no tiene miedo". Roser Rius. SM, *Cuentos para sentir*. (*Miedo*)
- . "Cuando me siento querido". Trace Moroney. SM (*Amor*)
- . "Cuando estoy celoso". Trace Moroney SM (*Celos*).
- . "Cuando me siento solo" Trace Moroney SM (*Soledad*)
- . "Cuando estoy triste" Trace Morones SM (*Tristeza*)
- . "Cuando me enfado" Trace Morones SM (*Enfado*)
- . "Cuando tengo miedo" Trace Morones SM (*Miedo*)
- . "Cuando estoy contento". Trace Morones SM (*Alegría*)
- . "Un monstruo debajo de la cama". A. Glitz, I. Sönnichsen. Timún Mas (*Miedo*)
- . "Cuando tenía miedo a la oscuridad". Mireille d'Allancé. Corimbo, (*Miedo*)
- . "ConMigo". Guido van Genechten. Edelvives. (*Soledad*)
- . "El imaginario de los sentimientos". Didier Lévy. SM. (*todas*)
- . "Vegetal como sientes" Saxton Freymann y Joost Elfers. Tuscania (*todas*)
- . "Sentimientos" Patricia Geis y Sergio Folch. Combel (*todas*)
- . "Me gusto. Nunca viene mal un poquito de autoestima". J. Lee Curtis. Serres