



ÍNDICE

Introducción	8
Todo empezó con una pregunta...	9
Capítulo 1	13
¿Qué es la educación emocional?	14
¿Qué son las emociones?	16
Componentes de una emoción	12
Práctica 1 – Expresiones emocionales	18
¿Positivas o negativas?	20
Clasificación de las emociones	20
Conociendo un poco más las emociones básicas	21
Las familias de emociones	26
La Inteligencia emocional	27
Las competencias socioemocionales	30
¿Qué es una competencia?	30
Práctica 2 – Cuestionario de Inteligencia Emocional	33
La educación emocional	41
Capítulo 2	43
Algunas reflexiones sobre el escenario actual de la escuela	44
Práctica 3 – Imaginar el cambio	46
¿Por dónde empezar el cambio?	48
El taller de emociones	49
Características de la clase taller	50
El rol del coordinador en el Taller de emociones	51
Ideas que nos pueden inspirar 1 – Tareas Creativas	53
Ideas que nos pueden inspirar 2 - Reglas de la clase	57
Confeccionar las reglas a partir de relevar expectativas	57
Ideas que nos pueden inspirar 3 -	
Lluvia de ideas para enriquecer las planificaciones	58
Práctica 4 – Rediseñando el espacio del aula	60
Ideas que nos pueden inspirar 4 - Espacios innovadores	61
Características de las actividades del Taller de Emociones	65



Estructura de la clase	66
Inicio: El lenguaje narrativo, una poderosa herramienta	66
Ideas que nos pueden inspirar 5 - Fichando al personaje	68
Desarrollo: Menos apuro y más conversación	69
Cierre	70
Capítulo 3	75
Actividades Emocionantes....	76
¿Cómo trabajamos la alegría?	76
Actividad 1 - “Cómo encender un dragón apagado”	77
Actividad 2 - “La risa es más linda compartida”	79
Actividad 3 - “Los mejores momentos”	81
¿Cómo trabajamos la tristeza?	83
Actividad 4 - “La tristeza y las palabras amables”	83
Actividad 5 - “Abrazar la tristeza”	85
¿Cómo trabajamos el enojo?	88
Actividad 6 - “El enojo me transforma”	88
Actividad 7 - “El botiquín de emergencia”	91
Actividad 8 - “Espantamos el miedo”	94
Actividad 9 - “Monstruos que dan miedo”	97
Actividad 10 - “Historias terroríficas”	99
¿Cómo trabajamos la preocupación?	101
Actividad 11 - “La preocupación es como una tormenta en mi cabeza”	102
¿Cómo trabajamos la comunicación asertiva?	104
Actividad 12 - “Practiquemos el lenguaje de la jirafa”	104
Actividad 13 - “El rumor”	107
Actividad 14 - “Soy campeón”	110
¿Cómo trabajamos el amor?	112
Actividad 15 - “El amor para mi es...”	112



Actividad 16 - "Formas de expresar el amor"	114
¿Cómo trabajamos las habilidades sociales?	116
Actividad 17 - "Test de estilos de conducta"	116
Actividad 18 - "Ponemos en práctica los estilos de conducta"	118
Actividad 19 - "¡Qué empiece la función!"	119
¿Cómo trabajamos la calma?	122
Actividad 20 - "Respira"	122
¿Cómo trabajamos la pertenencia al grupo?	124
Actividad 21 - "Todos somos valiosos"	124
ii Fin de fiesta!!	177

PRÁCTICA 1

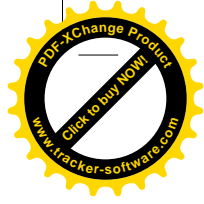


EXPRESIONES EMOCIONALES

Muchas veces en el lenguaje cotidiano, utilizamos imágenes para designar el correlato fisiológico de una emoción. Algunas de las expresiones que solemos utilizar son:

1. Me puse colorada
2. Me voló la cabeza
3. Se me estrujan las tripas
4. Me dejó helada
5. Se me parte la cabeza
6. Me sacó canas verdes
7. Se me vino el alma al cuerpo
8. Me cayó como un balde de agua fría
9. Se me salió la cadena
10. Se me rompió el corazón
11. Se me sale el corazón por la boca
12. Estallé de bronca/de risa
13. Me quedé mudo
14. Me pesa la cabeza
15. Se me hace agua la boca
16. Me tiemblan las piernas
17. Me subió un frío por la espalda
18. Me hirvió la sangre
19. Se me cerró el estómago
20. Tengo un nudo en la garganta
21. Me quedó la espina clavada
22. Siento mariposas en el estómago
23. Me pone los pelos de punta





¿Te animás a completar este listado?

