

ÍNDICE

PRÓLOGOS.....	21
CÓMO NACE ESTE LIBRO: INTRODUCCIÓN	31
1. ¿TE ATREVES CON EL RETO DE EDUCAR EMOCIONANDO?	
CAMBIO DE PARADIGMA EN LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI	41
1.1. ¿Es suficientemente útil el sistema educativo actual?	45
1.2. ¿Qué dice la Ciencia?	49
1.2.1. ¿Cómo desarrollar la inteligencia?.....	49
1.2.2. ¿Cómo estimular el cerebro?.....	55
1.2.3. ¿Enseñar o aprender?.....	60
1.2.4. ¿Cómo tener éxito en la vida?	64
1.2.5. Claves del rendimiento académico y del bienestar personal y social	73
1.2.6. Conclusión del apartado	74
1.3. ¿Por qué cuesta cambiar el modelo?	75
1.4. ¿Cómo sería el sistema educativo si cambiáramos el foco...?.....	77
1.5. Educar emocionando: el reto del siglo XXI	82
2. ¿A POR MÁS BIENESTAR, MENOS FRACASOS Y MEJORES APRENDIZAJES!:	
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL.....	87
2.1. ¿Qué es la educación?	93
2.2. ¿Qué son las emociones?	95
2.2.1. Relación de las emociones con la salud.....	99
2.2.2. Relación de las emociones con el aprendizaje.....	101
2.2.3. Relación de las emociones con la motivación.....	102
2.3. ¿Qué es la inteligencia emocional?	103
2.4. Educación emocional.....	108
2.5. Necesidad de formación del profesorado	111

3. QUÉ BIEN SE ESTÁ CUANDO SE ESTÁ BIEN. PASO 1:	
DESARROLLO PERSONAL DEL PROFESORADO	
Autores del capítulo: Purificación Díaz Martínez	
y Pedro Sáenz-López Buñuel	115
3.1. Conoce-T	122
3.2. Comprende-T	129
3.3. Quiere-T	133
3.4. Motiva-T	136
3.5. Relaciona-T	143
3.6. Cambia-T	147
3.6.1. Diseña “tu casa” a tu gusto y necesidad	147
3.6.2. Herramientas de cambio	148
3.7. Cómo convertirse en un docente emocionante	154
 4. ¿CÓMO EMOCIONAR? PASO 2:	
ESTRATEGIAS PARA APLICAR EN EL AULA	161
4.1. Abre “la puerta” a las emociones	168
4.2. Transmite entusiasmo	173
4.3. Regulación emocional	175
4.3.1. Genera emociones positivas	175
4.3.2. Transforma lo negativo en positivo	176
4.3.3. Resolución de conflictos	178
4.4. Habilidades sociales	182
4.5. Bienestar consciente y habilidades de vida	187
4.6. Facilitar aprendizajes desde la emoción y la motivación ...	190
4.6.1. Emociona	191
4.6.2. Provoca que aprendan desde la curiosidad	192
4.6.3. Sorprende (y estimula el cerebro)	193
4.6.4. Motiva	194
4.6.5. Movimiento, música y arte	196
4.6.6. Otros aspectos a tener en cuenta	197

5. ¿CÓMO IMPLICAR A LA COMUNIDAD EDUCATIVA?	
PASO 3: EL APRENDIZAJE DESDE PROYECTOS INTEGRADOS ..	205
5.1. Programas de Educación Emocional.....	210
5.1.1. Objetivos.....	210
5.1.2. Contenidos	211
5.1.3. Metodología	212
publicaciones@spub.uhu.es	
5.2. Inteligencias múltiples.....	213
5.3. Aprendizaje por proyectos	217
5.3.1. Beneficios del trabajo por proyectos.....	218
5.3.2. Cómo llevarlo a cabo.....	219
5.3.3. Algunos ejemplos e ideas	221
5.4. Otros ejemplos innovadores.....	225
5.4.1. Gamificación	225
5.4.2. Trabajo cooperativo.....	227
5.4.3. Aulas felices	229
5.4.4. Más ideas para innovar colectivamente poniendo en acción las emociones positivas.	230
6. SI FUERA MINISTRO... PASO 4: CÓMO AYUDAR A CAMBIAR EL PARADIGMA EN EL SISTEMA EDUCATIVO	233
6.1. Acciones a corto plazo.....	239
6.2. Decisiones a medio plazo.....	241
6.3. Decisiones a largo plazo.....	245
6.4. Decide por ti	252
7. ¡VAMOS A EDUCAR EMOCIONANDO! A MODO DE CONCLUSIÓN.....	253
8. PARA SABER MÁS.	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	263
8.1. Bibliografía comentada.....	267
8.2. Recursos on-line.....	270
8.3. Vídeos	271
8.4. Películas sobre Educar Emocionando.....	273
8.5. Referencias bibliográficas del libro	274