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