



EL APRENDIZAJE *a través de las emociones*

Carlos María Rodríguez Pareja



www.procompal.com

Primera Edición

Enero 2015

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro pueden reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin permiso escrito del editor.

Si necesita fotocopiar parte de esta obra deberá ponerse en contacto con el editor o con CEDRO para poder hacerlo legalmente.

ISBN 13: 978-84-9881-540-5

DL: AL-22-2015

Autor: Carlos M^a Rodríguez Pareja

Editorial: *Asociación Procompal*

Editor: Mauricio Rodríguez López

Diseño: Artes Gráficas Almería SAU

Archivo electrónico editado por Procompal

© *Procompal Publicaciones*

*“Trata a las personas como si ellas fueran lo que deberían ser, y
les ayudarás a convertirse en lo que son capaces de ser”.*

Goethe.

ÍNDICE

1. PALABRAS CLAVES	7
2. AGRADECIMIENTOS	7
3. INTRODUCCIÓN	7
3.1 Justificación	7
3.2 Objetivos	8
4. MARCO TEÓRICO	8

CAPÍTULO I: CAMINANDO HACIA LA EDUCACIÓN

EMOCIONAL: ESTUDIO DE LAS EMOCIONES

1.1. Evolución en el estudio de las emociones	8
1.2. Concepto y función de las emociones	9
1.3. Nociones previas a la clasificación de las emociones	11
1.4. Clasificación de las emociones: emociones positivas, negativas y ambiguas	13
1.4.1. Emociones positivas	13
1.4.2. Emociones negativas	19
1.4.3. Emociones ambiguas	22

CAPÍTULO II: LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

2.1. Origen y nociones básicas de la IE	23
2.2. El autocontrol de las emociones	24
2.3. Características de las personas emocionalmente inteligentes	26
2.4. Las competencias emocionales	28

CAPÍTULO III: LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

3.1. Concepto, objetivos y contenidos de la educación emocional	29
3.1.1. Concepto de la educación emocional	29

3.1.2. Objetivos de la educación emocional	30
3.1.3. Contenidos de la educación emocional	32
3.2. Desde dónde desarrollar la inteligencia emocional	33
3.2.1. Afectividad	33
3.2.1.1. Principales factores de influencia	35
3.2.2. Relajación	39
3.2.3. Dramatización	41
3.2.4. Música	43
3.2.5. Filmoterapia	44
3.2.6. Programas de Educación Emocional	46
5. ESTUDIO EMPÍRICO	52
CAPÍTULO IV: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	
4.1. Problema de la investigación	52
4.2. Hipótesis	53
4.3. Muestra	54
CAPÍTULO V: MÉTODO	
5.1 Instrumento aplicado	55
CAPÍTULO VI: ANÁLISIS DE RESULTADOS	
6.1. Análisis del cuestionario	56
6.2. Conclusión	60
CAPÍTULO VII: PROPUESTAS	
7.1. Propuestas de mejora	61

7.2. Propuestas de innovación	61
7.3. ¡Qué encrucijada	62
7.4. Las tres luces	65
7.5. El árbol de la positividad	67
7.6. ¡Tiempo de mímica!	71
7.7. El cuchicheo	72
7.8. No es lo mismo	75
7.9. El tiempo es oro	76
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
7. ANEXOS	81

1. PALABRAS CLAVE

Emociones. Afectividad. Educación. Desarrollo. Alumnos. Familias. Entorno. Centro. Profesorado. Programas.

2. AGRADECIMIENTOS

Cuando aparece la palabra agradecer siempre se me vienen a la cabeza mis padres, mi hermana y mi pareja. Ellos han estado siempre apoyándome y dándome la vara para que le diera un achuchón a esto, leyendo todos mis trabajos (esto es lo que más mérito tiene) y ofreciéndome conclusiones. También se me viene a la cabeza el nombre de algunos amigos, que a la vez, compañeros de profesión con los que he mantenido intensas e interminables charlas de cómo arreglar la educación. A todos ellos gracias de corazón.

3. INTRODUCCIÓN

3.1. Justificación

La elección de esta temática se basa en mi propia experiencia personal como monitor de actividades extraescolares y diferentes proyectos y, actualmente, como docente de un colegio público. Con el paso de los años he observado que la educación no es sólo la adquisición de conocimientos, sino también la comunicación recíproca de afecto, cariño y amor, y la transmisión de valores. Los alumnos que son estimulados emocionalmente desarrollan habilidades y capacidades considerablemente más positivas que los alumnos que no maduran su inteligencia emocional. La influencia del desarrollo de la inteligencia emocional no