

## RECURSOS DE EDUCACIÓN EMOCIONAL:

### **Bibliografía:**

- Inteligencia emocional. Daniel Goleman. Editorial Kairos.
- Educación emocional: educación Emocional: Propuestas para educadores y familias. Rafael Bisquerra. Editorial Desclée De Brouwer.
- Inteligencia emocional en educación. de Rafael Bisquerra Alzina , Juan Carlos Pérez González , Esther García Navarro. Editorial Síntesis.
- Universo de emociones. Rafael Bisquerra. Editorial PalauGea Comunicación S.L.
- “Activa su emoción”. Andrés París. Editorial Lidera.
- Vivir en Inteligencia Emocional. Alberto Ortega. Editorial Algoría.
- Inteligencia Emocional - Técnicas De Aprendizaje. Lucrecia Pésico Lamas Editorial Libsa.
- “Emocionario”. Libro de Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel. Palabras Aladas.
- “Abecemociones”. Susanna Isern. Editorial Bruño.
- <http://latidoemocional.com/category/bibliografia/>

### **Vídeos:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=s7inwr36UXA&t=29s>
- La oveja pelada  
<https://www.youtube.com/watch?v=WBVvykZktZQ>
- Solo Respira - por Julie Bayer Salzman & Josh Salzman  
<https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro>
- Conflictos - No pierdas la perspectiva  
<https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsjBA>
- Alike short film

- <https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ&t=2s>
- For The Birds by Pixar  
<https://www.youtube.com/watch?v=JVJ2K1JNiJI>
- El puente  
<https://www.youtube.com/watch?v=BUUjZduPECY>
- Aviéntate Corto  
<https://www.youtube.com/watch?v=ZDxJ6x4W3cw&t=147s>

## Cuentos:

### UBUNTU

Un antropólogo que estudiaba los usos y costumbres de una tribu en África del Sur propuso un juego a los niños del lugar. Consiguió una buena porción de frutas y dulces que trajo de la ciudad, y los colocó en una cesta bajo un árbol.

Llamó a los niños y les dijo que aquél que llegara corriendo primero al árbol ganaría el cesto con frutas y dulces.

Cuando el antropólogo dio la señal para que corrieran, inmediatamente los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos hacia la cesta. Entonces todos se sentaron y repartieron los dulces y disfrutaron de las frutas. Cuando él les preguntó por qué fueron todos juntos, si uno solo podía haber ganado toda la cesta, ellos respondieron: ¡UBUNTU! ¡UBUNTU! ¿Cómo uno de nosotros podría estar feliz si todos los demás están tristes?

UBUNTU: "Yo soy porque nosotros somos." (Definición realizada por Leymah Gbowee, activista pacifista de Liberia)

Ubuntu es una actitud mental prevaleciente entre los nativos del extremo sur de África, surge del dicho popular "umuntu,

nigumuntu, nagamuntu“, que en zulú significa “una persona es una persona a causa de los demás.”

Ubuntu, en la cultura Xhosa significa: “Yo soy porque nosotros somos.”

## **EL BAMBÚ JAPONÉS**

Hace mucho, mucho tiempo, dos agricultores iban caminando por un mercado cuando se pararon ante el puesto de un vendedor de semillas, sorprendidos por unas semillas que nunca habían visto.

Uno de ellos preguntó: Mercader, ¿qué semillas son estas?

El mercader le respondió: son semillas de bambú, unas semillas muy especiales que vienen del lejano Oriente.

Ante la curiosidad, no pudo contenerse el agricultor y volvió a preguntar: ¿y por qué son tan especiales estas semillas?

El mercader le animó: si te las llevas y las plantas lo averiguarás, tan sólo necesitan abono y agua.

Finalmente, la curiosidad se impuso y los dos agricultores se llevaron las semillas de Bambú, las plantaron, regaron y abonaron siguiendo estrictamente las instrucciones del mercader.

Tras un tiempo, los resultados no eran los esperados, apenas crecían y uno de los agricultores se dirigió al otro: el mercader nos ha engañado, esto no crece, así que no seguiré regándolas ni abonándolas.

Pero el otro agricultor pensó que no tenía nada que perder, de manera que decidió hacerse cargo y seguir manteniendo las semillas.

El tiempo pasaba y aquello seguía sin dar sus frutos.

Pero un buen día, cuando el agricultor estaba ya a punto de tirar la toalla y dejar de cultivarlas, se sorprendió al encontrarse que el

bambú había crecido. Y no solo eso, sino que las plantas alcanzaron una altura de 30 metros en tan solo 6 semanas».

¿Cómo era posible que el bambú hubiese tardado 7 años en germinar y en solo seis semanas hubiese alcanzado tal tamaño?

Muy sencillo, durante esos siete años de aparente inactividad, el bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después la planta.

### La casa de los huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes.  
Cada mañana un nuevo recién llegado.  
Una alegría, una tristeza, una maldad  
Cierta conciencia momentánea llega  
Como un visitante inesperado.

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!  
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos,  
Que vacían tu casa con violencia  
Aun así, trata a cada huésped con honor  
Puede estar creándote el espacio  
Para un nuevo deleite

Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,  
Recíbelos en la puerta riendo  
E invítalos a entrar  
Sé agradecido con quien quiera que venga  
Porque cada uno ha sido enviado  
Como un guía del más allá.

Poema de Rumi, un poeta Sufi del siglo XIII