

Recull de contes per treballar la intel·ligència emocional:

"El peix Erisat"

- Autor/a: Marcus Pfister
- Sinopsis:

El peix Irisat, gràcies a les seves escates de mil colors, és l'animal més bonic de l'oceà. Tot i això, es troba sol. Per què els altres peixos no volen jugar amb ell? Un llibre amb il·lustracions meravelloses que ens ensenya la importància de saber compartir.

"El monstre de Colors"

- Autor/a: Anna Llenas
- Sinopsis:

Monstre de Colors no sa què li passa. S'ha fet un garbuix d'emocions i ara li toca desfer l'embolic. Mitjançant aquest conte es treballa i s'identifica les diferents **emocions** a partir dels colors i donar peu a fer petites reflexions de com ens sentim i quines emocions hem experimentat.

"Endevina quant t'estimo"

- Autor/a: Sam McBratney
- Il·lustrador/a: Anita Jeram
- Sinopsis:

De vegades, quan volem a algú molt, molt, intentem trobar la manera de descriure la grandària dels nostres sentiments. Però com ens mostra aquesta meravellosa història, l'amor no és una cosa fàcil de mesura.

"T'estimo (quasi sempre)"

- Autor/: Anna Llenas
- Sinopsis:

Descobreix gràcies al Lolo i la Rita l'educació emocional. Per què un mateix tret d'una persona fa que de vegades ens agradi i d'altres ens molesti? En Lolo i la Rita són amics malgrat les seves diferències. Acceptar-les sovint no els és fàcil. Però qui els va dir que ho seria? Un conte per a nens i grans que ens convida a la tolerància i l'acceptació d'allò que és diferent, mostrant el màgic efecte dels pols oposats.

"La Berta i les ulleres de visió empàtica"

- Autor/a: Júlia Prunes Massaaguer
- Sinopsis:

Un bon matí, la Berta es troba una capseta amb les ulleres de visió empàtica al portal de casa seva. A la capsa hi diu que "qui se les posi hi veurà amb empatia". L'ajuden a entendre com se sent en Pau, un amic de la classe i també al Quisso, el seu gosset. L'ajuden a resoldre un conflicte amb la seva mare, amb qui parla del desordre de la seva habitació. Tota la família i els amics de la Berta, utilitzaran aquestes ulleres fins que, un dia, s'adonen que han après a veure-hi amb empatia sense dur-les posades...

"Paula y su cabello multicolor"

- Autor/a: Carmen Parets Luque
- Sinopsis:

Descobreix com a la Paula li canvia de color dels cabells segons l'emoció que sentí. A través de les transformacions de la Paula anem donant nom a les emocions que sentim. A partir de fer preguntes com "Què ens provoca aquesta emoció?, què ens fa sentir? i què hem de fer?" anem proporcionant respostes o solucions per a cada tipus d'emoció.

"Les petites (i grans) emocions de la vida"

- Autor/a: Gisbert Navarro
- Sinopsis:

Has notat la màgia d'una abraçada quan fas les paus amb un amic? Algun cop has volgut amagar-te mentre notaves que t'envermellies més i més? Qui no ha plorat de ràbia després d'una decepció?

La por, la tendresa, la gelosia, la felicitat, etc. Són algunes de Les petites (i grans) emocions de la vida. De vegades no són agradables, unes altres esdevenen meravelloses, però sempre fan que la vida sigui emocionant i valgui la pena viure-la.

"Així és el meu cor"

- Autor/a: Jo Witek
- Il·lustrador/a: Christine Roussey
- Sinopsis:

Un àlbum homenatge a les emocions i els sentiments dels infants, perquè els reconeguin en totes les seves formes i tots els seus colors: alegria, tristesa, calma, disgust, por...: «El meu cor és com una caseta. A dins hi passen moltes coses i estan totes barrejades! Hi ha rialles sorolloses i dies amb pluja, disgustos enormes i ganes de saltar a peu coix. Avui obriré la porta del meu cor i et convidaré a passar».

"Emocions i sentiments"

- Autor/a: Dàmaris Gelaber
- Sinopsis:

És un disc/llibre amb sis contes il·lustrats i un disc que inclou els contes i les seves cançons. Cadascun dels contes tracta un tema que té a veure amb les emocions i els sentiments que l'infant experimenta al llarg del seu desenvolupament.

"La fada menta"

- Autor/a: Lienas i Massot
- Il·lustrador/a: Àfrica Fanlo
- Sinopsis:

La fada Menta és una col·lecció de llibres per a l'educació emocional. Les històries tenen protagonistes diferents, però totes tenen un personatge en comú: la fada Menta, una fada minúscula, més petita que un gra d'arròs i verda com un pèsol, que ajuda els nens

que tenen alguna preocupació, i només ells la poden veure. Els llibres de la col·lecció inclouen dues pàgines amb recomanacions per a pares i educadors.

"La gran fàbrica de paraules"

- Autor/a: Agnés de Lestrade
- Il·lustrador/a: Valeria Docampo
- Sinopsis:

Hi ha un país on la gent gairebé no parla. En aquest estrany país, s'han de comprar i empassar les paraules per poder-les pronunciar. En Dídac necessita paraules per obrir el seu cor a la bonica Aura. Però, quines triar? Perquè, per a dir el que vol dir a l'Aura, cal una fortuna! No es pot pas equivocar.

"El punt"

- Autor/a: Peter H. Reynolds
- Sinopsi:

El Punt és una preciosa faula sobre l'esperit creatiu que tenim tots els nostre interior. L'autor fa una empenta a tots aquells que tossudament ens entestem a dir que no sabem o no podem expressar-nos artísticament, ens anima a tots a fer la nostra marca. Aquest conte és molt útil per treballar l'**autoestima** i la creativitat.

La col·lecció de Tracey Moroney on el protagonista és un conill amb el que els infants es sentiren identificats per les situacions quotidianes que viu.

- Cuando estoy triste

- Cuando estoy contento
- Cuando me siento solo
- Cuando estoy enfadado
- Cuando tengo miedo
- Cuando me siento querido
- Cuando estoy celoso.

"El libro de las emociones"

- Autor/a: Véronique Cauchy
- Sinopsis:

Falta de confiança en tu mateix, alegria, fúria, por, gelosia, etc. Els infants senten totes aquestes emocions i no sempre les resulta fàcil controlar-les. Aquest llibre ofereix que està format per cinc històries protagonitzades per infants i consells per ajudar a enfrontar les emocions.

"Les preocupació de Lucia"

- Autor/a: Tom Percival
- Sinopsis:

Lucia sempre havia estat molt contenta fins que un dia descobreix una preocupació. És un llibre que explica com poder parlar amb els infants i ajudar-los a que comporten les seves preocupacions, i no importa lo gran o petites que siguin.

"Totalmente Adrià"

- Autor/a: Tom Percival
- Sinopsis:

L'Adrià sempre ha sigut un infant normal, fins que un dia li creixen unes ales. Aquest conte vol fomentar que ser diferent no és una cosa dolenta.

"El imaginario de los sentimientos de Félix"

- Autor/a: Didier Lévy
- Sinopsis:

Félix i el seu conill de peluix anomenat Pimpón ens descobreix els sentiments amb aquest original imaginari que barreja petites aventures amb situacions quotidianes. La finalitat del conte és que l'infant aprengui a identificar i anomenar sentiments com l'amor, la fúria, el nerviosisme, la gelosia i moltes més.

"El primer beso"

- Autor/a: Guido van Genechten
- Sinopsis:

Els petons són especials, fan que et sentís content, que el teu cor bategui més ràpid i sentís unes agradables pessigolles per tot el cos. Els petons fan que et sentis com si volessis. Donar un peto és una mostra d'efecte. Però, qui és el primer en donar un peto?

Carmen Gil Martínez és l'autora de la col·lecció de la Lara, Leo i Luís. Ells son uns germans que aprenen junts a gestionar les seves emocions.

- Mis vacaciones con Lara, Leo y Luis

I també tracten diferents emocions per separat:

- La rabieta de Lara
- Leo està celoso
- Luís tiene miedo

LLIBRES PER ADULTS PER CONÈIXER COM TREBALLAR LES

EMOCIONS:

"L'art d'emocionar-te"

- Autor/a: Rafael R. Valcarcel, Cristina Nuñez Pereira.
- Sinopsis:

El llibre ens convida a explorar les emocions que basteixen la nostra vida perquè si be tots nosaltres les experimentem constantment, no tot som conscients dels diversos matisos que les acompanyen. I conèixer-ho és un art, un art que ens fa tenir una vida més harmònica i més plena.

Els autors durant la lectura ens guien, amb delicadesa, en una quarantena d'emocions per mitjà de curiositat, citacions, jocs mentals, etc.

"Contes per descobrir intel·ligències. Els nens de colors"

- Autor/a: Clara Peñalver i Sara Sánchez
- Sinopsis:

Aquest llibre és un mètode senzill, ràpid i divertit per educar emocionalment els infants. Format en un manual per entendre i gestionar els dubtes que es generen en els adults en vers els infants.

"Activitats per el desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens. GROUP- Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògi"

- Autor/a: Ana Zurita
- Sinopsis:

Aquest llibre es treballa en cinc blocs de competències emocionals, un per capítol: Consciència emocional, Regulació emocional, Autonomia emocional, Habilitats socioemocionals i Habilitats per a la vida i el benestar emocional. En cada capítol es proposen tot un seguit d'activitats i exercicis per ajudar als educadors/es a desenvolupar la intel·ligència Emocional dels infants.

"Diario de las emociones"

- Autor/a i Il·lustrador/a: Anna Llenas
- Sinopsis:

Es tracta d'un llibre en blanc i negre on el lector ha de posar el color i expressar, gràcies a ell, l'emoció o estat d'ànim que tingui en aquell moment. No cal saber pintar, només has d'expressar els diferents estats d'ànim, dibuixen lliurement i aprofitar aquest procés creatiu per canalitzar els teus sentiments. És a dir, ofereix exercicis pràctics per deixar llibertat a la creativitat, canalitzar emocions negatives i comentar les positives per aconseguir un major benestar.

"Cuentos para sentir"

- Autor/a: Begoña Ibarrola
- Sinopsis:

La Begoña Ibarrola ha escrit un recull de contes il·lustrats que pretenen guiar a l'infant a través del món de les emocions i els sentiments. Divuit contes per treballar l'alegria, l'ansietat, la por, l'amor, l'empatia, l'enuig, la tristesa, el rebuig, la gelosia, la vergonya, la confiança en un mateix, la solidaritat, etc.

Alguns dels contes i llibres; "Cuentos para educar niños felices", "La història d'en Dracolí", "El club dels valents", "En Petavet un gos de carrer", "Tot es culpa teva", "Cuentos para descubrir inteligencias", "Cuentos para sentir", "Genial Mente", "Yo soy el mejor", etc.