

EDUCACIÓN EMOCIONAL: ESTRATEGIAS PARA SU PUESTA EN PRÁCTICA

escrito por Rafael Bisquerra Alzina y Núria Pérez Escoda

Rafael Bisquerra Alzina y Núria Pérez Escoda

RESUMEN

Algunas propuestas estratégicas de carácter general para la puesta en práctica de programas de educación emocional se centran en la formación del profesorado. El profesorado con una formación mínima puede introducir elementos de educación emocional en su práctica docente. Uno de los espacios más apropiados para hacerlo es la tutoría, otro es Educación para la ciudadanía ya que comparten objetivos comunes: el desarrollo personal y social, que haga posible la convivencia en democracia y la construcción del bienestar personal y social.

El Departamento de Orientación puede aportar recursos, metodologías, técnicas, estrategias y actividades y los miembros de la comunidad pueden contribuir con su ejemplo a la educación emocional ya que cualquier comportamiento puede ser educativo o producir el efecto contrario.

¿Qué entendemos por educación emocional?

A finales de los años noventa era desconocida la expresión *educación emocional*. Las primeras publicaciones sobre el tema se producen a caballo entre el segundo y el tercer milenio. Desde entonces se ha producido un desarrollo considerable, tanto en publicaciones como en la práctica, de tal forma que hoy en día hablar de *educación emocional* ha pasado a ser habitual.

¿Qué entendemos por educación emocional? La novedad del tema hace que cada uno entienda lo que su experiencia le da a entender. Consideramos que para podernos comunicar con precisión sobre conceptos educativos se necesitan definiciones consensuadas. En este sentido, nos atrevemos a proponer la *educación emocional* como *un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social* (Bisquerra, 2000).

La educación emocional, como proceso continuo y permanente, debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida.

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano; es decir, el desarrollo integral de la persona (desarrollo físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.).

Es en la familia, desde los primeros momentos de la vida, cuando debería iniciarse la educación emocional. Para que esto sea posible, se necesita formación, tanto de las familias como del profesorado. La formación en competencias emocionales es el primer paso para su puesta en práctica.

Se ha observado que las competencias emocionales son, probablemente, de las más difíciles de adquirir. Un alumno normal, durante el trimestre que le corresponde, puede aprender a resolver ecuaciones de segundo grado, distinguir las subordinadas adversativas, conocer los

movimientos sociales del siglo XIX, etc. Pero lo que no va a aprender en un trimestre es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia a lo largo de toda la vida.

La educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica. Entendemos como tal a la adquisición de competencias que se pueden aplicar a una multiplicidad de situaciones, tales como la prevención del consumo de drogas, prevención del estrés, ansiedad, depresión, violencia, etc. La prevención primaria inespecífica pretende minimizar la vulnerabilidad de la persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad, etc.) o prevenir su ocurrencia. Para ello se propone el desarrollo de competencias emocionales. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

A título de ejemplo se citan a continuación algunos de los objetivos de la educación emocional: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; denominar a las emociones correctamente; desarrollar la habilidad para regular las propias emociones; subir el umbral de tolerancia a la frustración; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida, etc.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, introspección, relajación, etc.) cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información (saber) no es suficiente; hay que *saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir*.

Tener buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien. Hay que prevenir que estas competencias sean utilizadas para propósitos explotadores o deshonestos. Por esto es muy importante que los programas de educación emocional vayan siempre acompañados de unos *principios éticos* y unos *valores*, como una parte inherente de la misma educación emocional.

Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones de la vida: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio), etc. En último término se trata de desarrollar la autoestima, con expectativas realistas sobre sí mismo, desarrollar la capacidad de fluir y la capacidad para adoptar una actitud positiva ante la vida. Todo ello de cara a posibilitar un mayor bienestar emocional, que redundará en un mayor bienestar social.

Justificación, importancia y necesidad de la educación emocional

La educación emocional solamente se va a desarrollar a partir de una convicción por parte de las personas que la tienen que poner en práctica. En este apartado se pretende aportar argumentos sobre su necesidad e importancia de tal forma que quede sobradamente justificada su puesta en práctica.

Las estadísticas sobre incidencia y prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, violencia de género, suicidios, etc., es realmente preocupante. Todo esto son necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas a través de las áreas académicas ordinarias. Pensemos por un momento ¿las materias ordinarias (matemáticas, ciencias naturales, lenguaje, etc.) son un factor de prevención, por ejemplo de la ansiedad, estrés y depresión? Algunos probablemente opinen que son más bien un factor de predisposición. Hay evidencias de que la principal causa de baja laboral son de carácter psicosocial, relacionado con los estados emocionales. Esto es particularmente cierto en el mundo educativo. También se observa un abuso de sustancias, baja tolerancia a la frustración, incapacidad para regular la ira en situaciones de conflicto, actos violentos, maltrato, etc. En todos estos casos, la importancia de las emociones es evidente.

Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico.

En resumen, muchos problemas sociales y personales son una manifestación del *analfabetismo emocional*. El desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida.

¿Qué son las competencias emocionales?

Existen diversos modelos de competencias emocionales. A continuación se presenta el modelo del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008), según el cual hay cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

La *conciencia emocional* consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La *regulación emocional* significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

La *autonomía emocional* es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Las *habilidades sociales* son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entrelazadas de emociones. La escucha y la capacidad de empatía abren la puerta a actitudes prosociales, que se sitúan en las antípodas de actitudes racistas, xenófobas o machistas, que tantos problemas sociales ocasionan. Estas competencias sociales predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Las *emociones interculturales* son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc., y que según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

Las *competencias para la vida y el bienestar* son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.

Actividades de educación emocional

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Esto se puede hacer de formas muy diversas. Pero en general se trata de una práctica que se puede entender como una forma de entrenamiento en habilidades y competencias.

Una de las estrategias son los programas de educación emocional, que contienen una colección de actividades. En este apartado se presentan diversos ejemplos de actividades de educación emocional con la intención de ilustrar su puesta en práctica. La primera se refiere a la educación infantil y está recogida de López Cassà (2003).

¿Buenos días, cómo te sientes?

Cada día es una oportunidad para dar a conocer nuestros sentimientos y emociones. Con un ritual de bienvenida, facilitamos la expresión de los sentimientos y emociones de los niños y niñas. Con esta actividad se pretende familiarizar con el vocabulario emocional, aprender a expresar emociones y sentimientos a través del lenguaje verbal y corporal; y reconocer las emociones de los demás con la ayuda del adulto.

El desarrollo de la actividad es como sigue. A primera hora de la mañana y en diferentes momentos del día, se pregunta a los niños, con ritmo alegre: ¿Buenos días, cómo te sientes...(nombre del niño o niña)?

En función de la edad y de su interés, puede dar una respuesta corporal y/o verbal. Si tan solo la da corporal, el adulto le ayudará a poner nombre a lo que expresa: “Ya veo que te sientes contento”. Si acompaña la expresión corporal con la verbal, el adulto reforzará su respuesta: “Te sientes triste”.

Es interesante que a medida que el educador vaya preguntado a los niños, uno por uno, manifieste un vocabulario emocional específico: “Te sientes... (triste, contento, alegre, enfadado, querido, etc.)”. El educador facilita que cada niño exprese lo que siente, sin forzarle a decir nada si él no lo desea.

Para dinamizar la actividad, el educador puede utilizar un títere divertido que contribuya a crear un clima emocional positivo y divertido. A partir de los tres años, el educador puede preguntarles en grupo por qué se sienten así. El títere (en voz del educador) le pregunta al educador cómo se siente y por qué. En este caso se trata de un diálogo simulado donde el educador juega los dos papeles.

Esta actividad puede durar unos diez minutos. La duración de las actividades de educación emocional puede ser muy diversa. Normalmente entre 10 minutos y una hora.

La rueda de los sentimientos

De Agulló et al. (2010) recogemos esta actividad para la educación primaria y que consiste en reconocer e identificar, de forma lúdica, los sentimientos. Para introducirla se pide al alumnado que piensen si alguna vez se han sentido felices, tristes, decepcionados o preocupados. Se les muestra la rueda de los sentimientos, que puede ser una ruleta de juego infantil donde en lugar de números hay el nombre de sentimientos y emociones. Se les explica que cada uno hará girar la ruleta o flecha y en el lugar donde se pare tendrá que explicar al resto de compañeros en que consiste ese sentimiento, mediante un ejemplo que el mismo haya vivido.

Los objetivos son aumentar el vocabulario emocional y utilizarlo de forma apropiada; tomar conciencia de las distintas emociones; aprender a escuchar cuando el otro compañero está en el uso de la palabra; respetar los sentimientos y emociones de los demás.

El procedimiento incluye trabajo individual y grupal. En primer lugar, en el trabajo grupal, el alumnado se sienta en círculo; en medio se colocará la rueda de los sentimientos con la flecha (o como una ruleta). Siguiendo un orden establecido cada alumno hará girar la flecha y explicará el sentimiento al resto de compañeros.

En el trabajo individual se utiliza una hoja de respuestas en la que los alumnos responden individualmente a una serie de preguntas: ¿Escribe algún sentimiento que hayas experimentado alguna vez?; ¿Hay algún sentimiento de los que aparecen en el círculo que no hayas experimentado nunca?; ¿Los ejemplos dados por tus compañeros coinciden a las experiencias que tú has sentido?; ¿Qué sentimientos son los que más te gusta tener?; ¿Cuáles son los que no te gusta tener?

Aprende a expresar tu ira: la queja constructiva

Del libro de Bisquerra et al. (2011) recogemos esta actividad y la siguiente para la educación secundaria. En este caso los objetivos son: evitar la respuesta impulsiva; aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal; aprender estrategias de comunicación asertiva.

Se explica a los adolescentes la importancia de resolver situaciones conflictivas a través del diálogo. Para ello, se presenta un caso en el que la mala interpretación del conflicto ha provocado una pelea. En pequeño grupo, se debe escribir una conversación entre dos protagonistas para que después gestionen sus diferencias. Una vez terminado este pequeño relato, se expondrá delante de los demás grupos. Después el educador explica los pasos necesarios para transmitir una queja a otra persona en una situación conflictiva.

Conviene clarificar que la queja debe estar justificada. No puedo quejarme simplemente porque tengo un mal día. También hay que elegir el momento, lugar y persona adecuados para transmitir la queja. Es importante estar calmado y tranquilo en el momento de expresar una queja.

Los pasos necesarios para transmitir una queja son: describir la situación-problema lo más detallada y objetiva posible; comprender que hay que clarificar el conflicto para resolverlo; expresar al otro lo que se uno siente ante esta situación; explicar al otro como le gustaría que le hubiesen tratado; identificar y expresar el beneficio mutuo que se obtendría solucionando el conflicto de otra manera.

Es importante al comunicar una queja hablar desde el “yo”, no desde el “tú”. Por ejemplo, en lugar de decir: “Eres un mentiroso” (centrado en el tú), es mejor decir: “Me siento engañado o decepcionado” (centrado en el yo)

Es importante transmitir la idea de que la queja no debe servir simplemente para descargar la rabia, sino que de ello se debe desprender un aprendizaje. Por ello es importante poner énfasis en el beneficio mutuo de la solución que se adopte.

Creencias irracionales

Es importante identificar las creencias irracionales que se producen en la adolescencia. Lo cual significa reconocer y revisar el propio pensamiento para regular la conducta a través de los pensamientos racionales.

Se explica a los estudiantes la existencia de las creencias irracionales, citando algunos ejemplos. Seguidamente uno debe escribir cinco para ponerlas en común. Acabada esta parte de la actividad, el adolescente deberá discernir entre los pensamientos racionales y los pensamientos irracionales ayudándose de una tabla.

Ejemplos de creencias irracionales que activan la ira son: Es terrible que haya gente que me trate de esta manera; no lo puedo soportar; de ninguna manera pueden tratarme así; son personas malas y deberían ser castigadas.

En la Tabla de pensamientos racionales e irracionales se anotan ejemplos de ambos tipos hasta un total de diez. Por ejemplo:

Pensamientos irracionales (negativos)

Es horrible, espantoso
No lo puedo soportar
No puedes hacer esto conmigo

...

Pensamientos racionales (positivos)

Es un contratiempo, una contrariedad.
Puedo tolerar lo que no me gusta
Tienes derecho a hacer lo que le parezca
aunque preferiría que no hubiese sido así.

...

Estrategias para la puesta en práctica

De cara a la puesta en práctica de programas de educación emocional, se presentan a continuación algunas propuestas estratégicas de carácter general.

Es muy importante empezar por la formación del profesorado. Por lo tanto, debería estar en la formación inicial: en los estudios de grado de maestro y en el master de secundaria, cuya denominación completa es: *Master Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas*. Dado que de momento no es así, se impone una formación continua del profesorado, tanto de infantil y primaria como de secundaria. En estos momentos, la formación que recibe el profesorado es por iniciativa propia y pagándosela de su propio bolsillo. Este es el caso del Master de Educación Emocional de diversas Universidades (Barcelona, Cantabria, Lleida, UNED, Camilo José Cela).

El profesorado con una formación mínima puede introducir elementos de educación emocional en su práctica docente. Uno de los espacios más apropiados para hacerlo es la tutoría. Otro es Educación para la ciudadanía.

Conviene subrayar que tanto la educación emocional, la tutoría como la educación para la ciudadanía comparten objetivos comunes: el desarrollo personal y social, que haga posible la convivencia en democracia y la construcción del bienestar personal y social. Esto, que es fácil de decir, pero difícil de poner en práctica de forma efectiva, requiere tiempo, cambio de actitudes y entrenamiento para el desarrollo de competencias.

También se pueden introducir elementos de educación emocional en todas las áreas académicas. La cuestión no es qué enseñamos, sino cómo lo enseñamos. Lo importante, probablemente, no es tanto llenar cabezas de contenidos como encender la llama de la ilusión para continuar aprendiendo durante toda la vida. Esto significa motivar para desear continuar aprendiendo, lo cual es una forma de educación emocional.

Para que esto funcione se recomienda un trabajo en equipo entre el profesorado. Lo cual se ve altamente potenciado en la medida que haya un apoyo explícito por parte de la dirección del centro.

El Departamento de Orientación puede jugar un papel muy importante de apoyo, ya que son los profesionales más sensibilizados y preparados para atender a los aspectos emocionales. En el proceso de implantación de programas de educación emocional, el Departamento de Orientación puede aportar recursos, metodologías, técnicas, estrategias, actividades, etc.

Hay que contar con la familia y ayudarle a formarse en competencias emocionales de cara a mantener mejores relaciones con sus hijos e hijas. Esto se puede hacer a través del espacio familias, con charlas, talleres, cursos, etc. La formación de las familias debería empezar desde el nacimiento. Por lo tanto, el primer contacto con las familias con este propósito debería ser a

través de los pediatras, ginecólogos y profesionales de la salud. Cuando llegan a la escuela ya se ha perdido un tiempo importante.

Las competencias emocionales deben ejercerse en la comunidad y los miembros de la comunidad pueden contribuir con su ejemplo a la educación emocional. Conviene tener presente que cualquier comportamiento puede ser educativo o deseducativo. Las relaciones entre escuela y comunidad, el trabajo en red, las redes sociales, los medios de comunicación de masas, etc., ejercen una gran influencia en la puesta en práctica y en los efectos de la educación emocional.

La figura siguiente pretende ilustrar el sistema que potencia la puesta en práctica de la educación emocional en un centro educativo, tal como se acaba de exponer.



Materiales para la práctica

Para apoyar la labor del profesorado se han elaborado materiales prácticos, con ejercicios y actividades de educación emocional. Algunos ejemplos son los siguientes.

Para la educación infantil

Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).

López Cassà, E. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.

López Cassà, È. (2011). *Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.

Palou Vicens, S. (2004). ***Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia***. Barcelona: Graó.

Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

Para la educación primaria

Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Renom, A. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Vallés Arándiga, A. (1999). *SICLE. Siendo inteligente con las emociones*. Valencia: Promolibro.

Para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Pascual, V., y Cuadrado, M. (Coords.). (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para la Educación Secundaria Obligatoria*. Barcelona: Praxis

Para la Educación Secundaria Postobligatoria y vida adulta

Güell Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.

Güell, M., y Muñoz, J. (Coords.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.

Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Materiales para las familias

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Dolto, F. (1998). *El niño y la familia. Desarrollo emocional y entorno familiar*. Barcelona: Paidós.

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.

Faber, A., y Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Madrid: Medici.

Faber, A., y Mazlish, E. (2002). *Cómo hablar para que sus hijos estudien en casa y en el colegio*. Madrid: Medici.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).

López Agrelo, V. L. (2005). *La comunicación en familia. Más allá de las palabras*. Madrid: Síntesis.

Pearce, J. (1995). *Berrinches, enfados y pataletas. Soluciones comprobadas para ayudar a tu hijo a enfrentarse a emociones fuertes*. Barcelona: Paidós.

Pérez Simó, R. (2001). *El desarrollo emocional de tu hijo*. Barcelona: Paidós.

Vallés Arándiga, A. (2000). *La inteligencia emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid.

Materiales útiles en la formación del profesorado

Agulló Morera, M. J., y otros (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.

Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.

Bach, E., y Darder, P. (2002). *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones*. Barcelona: Paidós.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Praxis - Wolters Kluwer.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Fernandez Berrocal, P., y Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós

Gallifa, J., Pérez, C., Rovira, F., y otros (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: EDB.

Sastre, G., y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

Salmurri, F. (2004). *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona: Paidós

Salmurri, F., y Blanxer, N. (2002). Programa para la educación emocional en la escuela. En R. Bisquerra, *La práctica de la orientación y la tutoría* (pp. 145-179). Barcelona: Praxis.

Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educación emocional y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.

Vallés Arándiga, A., y Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional*. Madrid: EOS.

Vallés Arándiga, A., y Vallés Tortosa, C. (2003). *Psicopedagogía de la inteligencia emocional*. València: Promolibro.

Referencias bibliográficas

Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Ciss-Praxis.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona. Octaedro.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educación de adolescentes con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza Janés.
- Fernandez Berrocal, P., i Ramos Díaz, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Gallifa, J., Pérez, C., Rovira, F., y otros (2002). *La intel·ligència emocional i l'escola emocionalment intel·ligent*. Barcelona: EDB.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués y esloveno).
- Güell, M., y Muñoz, J. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Hué García, C. (2008). *Bienestar docente y pensamiento emocional*. Madrid: Praxis.
- Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir. Educar los sentimientos*. Madrid: SM.
- López Cassà, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, È. (2011). *Educación de las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis.

Sastre, G., i Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional*. Barcelona: Gedisa.

Segura, M., y Arcas, M. (2003). *Educar las emociones y los sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Madrid: Narcea.

Shapiro, L. E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona: Ediciones B.

Soler, J., y Conangla, M. M. (2003). *El arte de transformar positivamente las emociones. La ecología emocional*. Barcelona: Amat.