



# **Educación emocional y bienestar**

**Rafael Bisquerra Alzina  
Editorial Wolters Kluwer  
(2009)**

## Índice general

Prólogo.....	9
1. Hacia una educación emocional.....	11
Las emociones en la investigación científica.....	11
La teoría de las inteligencias múltiples.....	12
La revolución emocional.....	13
La respuesta psicopedagógica: educación emocional.....	14
Justificación y necesidad de la educación emocional.....	15
¿Qué hay que saber sobre las emociones?.....	18
2. Teorías de la emoción.....	20
La tradición filosófica.....	20
La tradición literaria.....	22
Charles Darwin: el enfoque biológico.....	24
William James: la tradición psicofisiológica.....	25
La teoría de Cannon-Bard: la tradición neurológica.....	25
Freud y el psicoanálisis.....	26
Teorías conductistas.....	27
Teorías de la activación ( <i>arousal</i> ): multidimensionalidad.....	28
Teorías cognitivas.....	28
Teoría de la valoración automática de Arnold.....	29
La teoría bifactorial de Schachter y Singer.....	29
Teoría del proceso oponente de Solomon y Corbit.....	30
El modelo procesual de Scherer.....	32
La teoría bio-informacional de Lang.....	32
La teoría psicoevolucionista de Plutchik.....	33
La teoría del <i>feedback</i> facial de Izard.....	33
Emoción y motivación en Frijda.....	34
Las <i>primes</i> en el modelo de Buck: motivación, emoción y cognición.....	34
La emoción en la teoría de los esquemas.....	35
La teoría de la valoración cognitiva de Lazarus.....	36
El cerebro emocional: el sistema límbico.....	47
La psiconeuroinmunología.....	49
Resumen y conclusiones.....	50
3. El marco conceptual de las emociones.....	52
Concepto de emoción.....	52
Funciones de la emoción.....	54

Emociones agudas y estados de humor.....	55
Estado y rasgo .....	55
Emoción, sentimiento y afecto.....	57
Los fenómenos afectivos.....	58
Temperamento emocional.....	60
Valoración de la situación emocional.....	61
Actitudes emocionales .....	66
Enfrentarse a las emociones y control personal.....	67
Disposición a la acción .....	69
La emoción como sistema.....	70
Desarrollo emocional.....	72
Educación infantil y primaria.....	73
Educación secundaria.....	75
Diferencias individuales.....	76
La socialización de las emociones .....	78
Las emociones y la salud .....	79
4. Clasificación de las emociones .....	81
Consideraciones sobre la clasificación de las emociones.....	81
Emociones positivas y negativas .....	83
Las emociones básicas .....	85
Las familias de emociones .....	87
Una propuesta clasificatoria.....	87
Las emociones individuales .....	89
Emociones negativas.....	92
Ira 92	
Miedo 93	
Ansiedad .....	94
Tristeza.....	95
Vergüenza .....	96
Aversión.....	97
Emociones positivas.....	97
Alegría .....	97
Humor 98	
Amor 99	
Felicidad.....	99
Emociones ambiguas .....	100
Sorpresa.....	101
Esperanza .....	101
Compasión .....	101
Emociones estéticas .....	102
5. Terapia emocional.....	104
Efectos psicopatológicos de las emociones negativas .....	104
Terapia emocional y educación emocional.....	104
El psicoanálisis.....	107
Carl Rogers y la psicología humanista .....	111
La relación de ayuda en Carkhuff.....	114
El análisis transaccional.....	115
La logoterapia de V. Frankl .....	115
Enfoques cognitivos.....	119

Psicoterapia racional-emotiva de Ellis.....	119
La terapia cognitiva de Beck.....	122
La terapia conductual cognitiva de Meichenbaum .....	124
El cambio emocional.....	125
La medicina basada en la afectividad .....	127
Implicaciones para la práctica de la educación emocional .....	128
6. La inteligencia emocional.....	130
Antecedentes .....	130
La naturaleza de la inteligencia emocional.....	131
El cerebro emocional: la amígdala.....	132
Conocer las propias emociones.....	133
Manejar las emociones.....	133
Motivarse a sí mismo .....	135
Reconocer las emociones de los demás .....	136
Establecer relaciones.....	137
Características de la persona emocionalmente inteligente.....	138
Aplicaciones de la inteligencia emocional.....	140
Enemigo íntimo.....	140
En el trabajo .....	141
Salud 142	
Desórdenes en la comida .....	142
Drogas 143	
Los marginados.....	143
Resiliencia.....	143
El "secuestro amigdalas" .....	144
El optimismo como habilidad .....	145
El marco de la competencia emocional .....	145
7. Emoción y motivación .....	150
Concepto de motivación .....	150
Relaciones entre emoción y motivación .....	150
Teorías de la motivación y emoción.....	152
La motivación en Maslow.....	152
La teoría de la atribución .....	152
La indefensión aprendida.....	153
La emoción en las teorías de la motivación.....	154
Motivación intrínseca.....	154
Implicaciones psicopedagógicas.....	154
8. El bienestar subjetivo .....	157
Emociones y bienestar subjetivo.....	157
La felicidad en la investigación científica .....	158
El constructo "bienestar subjetivo".....	158
¿Qué es la felicidad? .....	159
Lo afectivo y lo cognitivo .....	160
La infelicidad .....	160
Algunos tópicos sobre la felicidad.....	161
¿Es posible ser feliz?.....	162
¿Se puede aprender a ser feliz? .....	163
¿Debe promocionarse la felicidad? .....	163

¿Es feliz la gente? .....	164
Características de la persona feliz.....	165
Aportaciones de la neurofisiología .....	165
La respuesta educativa .....	167
¿Cómo ser feliz? .....	170
Felicidad y compromiso social .....	171
9. Factores de bienestar subjetivo .....	174
Causas del bienestar subjetivo .....	174
Familia y relaciones sociales .....	175
Amor y relaciones sexuales .....	176
Satisfacción profesional.....	178
Actividades de tiempo libre .....	181
Salud 182	
Características socioeconómicas y ambientales.....	183
Características personales .....	184
El sentido del humor .....	186
La risa 187	
Satisfacción vital.....	188
10. Elementos para el desarrollo del bienestar subjetivo.....	190
Dotación y contraste .....	190
Frecuencia e intensidad.....	191
Felicidad y depresión .....	192
Habilidades de afrontamiento .....	193
Criterio de éxito .....	193
Calidad de vida .....	194
Promoción y desarrollo .....	195
Inducción experimental de estados de humor.....	196
El bienestar emocional.....	197
Programas para el desarrollo de la felicidad .....	199
11. Fluir.....	201
Fluir ( <i>flow</i> ): la experiencia óptima en Csikszentmihalyi .....	201
Fluir y felicidad.....	203
La conciencia .....	203
Disfrute y calidad de vida .....	203
Las condiciones del flujo .....	205
El cuerpo en flujo.....	206
El flujo del pensamiento .....	207
El trabajo como flujo .....	208
Relaciones sociales .....	209
Las tragedias transformadas.....	210
La personalidad autotélica .....	211
El sentido y significado de la vida .....	213
Cultivar el fluir en la vida cotidiana .....	214
12. La educación emocional .....	215
Concepto de educación emocional.....	215
Objetivos de la educación emocional .....	216
Los contenidos de la educación emocional.....	217

El currículum de educación emocional.....	218
Modelos de intervención.....	221
La intervención por programas.....	221
Modelo de consulta.....	223
La educación emocional como tema transversal.....	224
Materiales curriculares.....	226
Consideraciones sobre la práctica.....	227
El excedente positivo.....	229
Los cinco secretos del éxito en el aprendizaje.....	229
Calibrar la predisposición.....	230
Resumen y conclusión.....	230
La puesta en marcha de programas.....	231
La evaluación en educación emocional.....	232
La problemática medición de las emociones.....	232
La medida del componente fisiológico.....	233
La medida del componente conductual.....	233
La medida del componente cognitivo.....	234
La medición cognitiva de las emociones.....	234
Medición del bienestar subjetivo.....	236
Medición de la inteligencia emocional.....	239
Contextos de intervención.....	239
La educación emocional como prevención inespecífica.....	240
 Bibliografía.....	 241
 Índice analítico.....	 252