



EDUCACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE

SUMARIO

ARTÍCULO:

"INTELIGENCIA EMOCIONAL: IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA EN LA EDUCACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE"
Rafael Bisquerra. Catedrático de la Universidad de Barcelona



DESCUBRE NUESTRAS PROPUESTAS: UNA ENTRADA DE CINE, ALGO QUE LEER Y ALGO PARA PROBAR...



AGENDA FORMATIVA, CURSOS, TALLERES

LA WEB DEL MES:

LASMANUALIDADES.COM



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERIA DE PRESIDENCIA Y JUSTICIA

Dirección General de Igualdad,
Mujer y Juventud



Escuela Oficial de Tiempo Libre
CARLOS GARCÍA DE GUADIANA



EL ARTÍCULO



"INTELIGENCIA EMOCIONAL: IMPLICACIONES PARA LA PRÁCTICA EN LA EDUCACIÓN EN EL TIEMPO LIBRE"

Rafael Bisquerra. Catedrático de la Universidad de Barcelona. Director del Máster en Educación Emocional de la UB. Miembro del GROU (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica)

Desde la Educación en el tiempo libre llevamos tiempo conociendo y descubriendo la importancia de las emociones y su influencia en la educación. El artículo de este boletín cuenta con un autor, Rafael Bisquerra, muy importante en el ámbito de la Inteligencia Emocional, con un importante reconocimiento y trayectoria profesional estudiando e investigando este área.

Queremos agradecerle la redacción de este artículo para el Boletín de la Escuela Oficial de Tiempo Libre.

La inteligencia emocional en el tiempo libre

La educación en el tiempo libre ofrece uno de los espacios más idóneos para el desarrollo de la inteligencia emocional. Denominamos educación emocional al proceso educativo que tiene como finalidad el desarrollo de competencias emocionales. La educación emocional consiste en un conjunto de actividades que tienen un claro aspecto lúdico. Entre estas dinámicas están el role playing, dramatización, modelado, juegos, solución de conflictos, relajación, respiración, introspección, meditación, etc. Todas ellas son muy apropiadas para realizarlas en grupo como actividades de tiempo libre. Veamos algunos ejemplos y sugerencias de aplicación de la educación emocional en diversos aspectos de la educación en el tiempo libre.

Una actividad apropiada en el tiempo libre es preguntar en grupo: ¿qué buscamos en el tiempo libre? Cada cual dará una respuesta distinta, en función de sus preferencias. Pero si bien lo analizamos, probablemente lleguemos a la conclusión de que cuando disponemos de tiempo libre lo que nos interesa es experimentar emociones. Para ello buscamos actividades y experiencias que nos hagan sentir vivos, que nos emocionen. Esto se puede buscar a través del deporte, la lectura, la música, el arte, excursiones, viajes, teatro, baile, etc. Una actividad en este sentido permite tomar conciencia de las propias emociones y de la importancia de las emociones en nuestra vida.

El deporte tiene un gran poder para generar emociones. Por esto tiene tantos seguidores. Pensemos, por ejemplo, en las emociones que se viven en un partido de fútbol. Pueden ser emociones de gran potencia y disfrute. Pero por otra parte no todos pueden ganar. De hecho nadie puede ganar siempre. Por lo tanto es inevitable la frustración. En este sentido, el deporte ofrece una gran oportunidad para aprender a aumentar el nivel de tolerancia a la frustración.



La actividad física es un concepto más amplio que el deporte, ya que puede incluir gimnasia, baile, excursiones, senderismo, viajes, etc. Todas estas actividades suelen conllevar emociones durante el tiempo libre.

El arte en general es otra actividad de tiempo libre que está muy relacionada con las emociones. ¿Para qué se creó el arte?, ¿cuál es la función del arte? Me atrevería a proponer que hay arte a partir de las emociones. Se crean obras de arte para expresar emociones, para comunicarlas y para generar emociones en los espectadores. La emoción está en el núcleo de cualquier creación artística.

La primera de las artes es la literatura. La lectura puede ser una gran fuente de emociones y de satisfacción. Muchas personas han disfrutado leyendo durante horas un texto de su interés. Descubrir lo bien que nos lo podemos pasar con la lectura y experimentarlo debería ser uno de los objetivos de toda actividad educativa intencional y sistemática. Desgraciadamente, a lo largo de la educación secundaria hay muchos estudiantes que lo único que leen son los contenidos para un examen. Lo cual provoca emociones diametralmente opuestas a las que proporciona la lectura recreativa. De esta forma, se da el caso que muchos adolescentes no han llegado a descubrir que se puede disfrutar leyendo. Por esto, potenciar el placer de leer con la intención de "crear leones" (un león = una persona que lee mucho) puede ser una de las propuestas para el tiempo libre.

La música es otra actividad de tiempo libre que tiene un gran poder para generar emociones. De hecho, escuchamos música para experimentar emociones que nos hagan sentir bien. Es interesante tomar conciencia de la emoción que nos genera una melodía; pero al mismo tiempo analizar desde qué emoción se compuso esta melodía, cuál puede ser la emoción del intérprete, qué



EL ARTÍCULO



qué emoción se propone transmitir el autor, qué emoción transmite el intérprete, etc.

El baile combina música, sinestesia y relaciones sociales. La conjunción de estos tres elementos puede significar un efecto multiplicador para las emociones. Bailar al son de una melodía que me gusta y con la persona que quiero puede generar emociones fantásticas. A veces pienso que el baile es una actividad mucho más saludable que salir a cenar. En el baile hay ejercicio físico y emoción; salir a cenar muchas veces significa consumir calorías que no necesito. Esto plantea el reto de buscar y generar actividades de encuentro durante el tiempo libre que sean saludables y satisfactorias.

La pintura, escultura y arquitectura, como artes plásticas, son otra fuente de emociones. Todo ello tiene el común el hecho de experimentar emociones estéticas. Las emociones estéticas son aquellas que se experimentan ante el arte y la belleza. Cuando hablamos de arte, nos referimos a cualquier manifestación artística (literatura, pintura, escultura, arquitectura, música, danza, cine). Al referirnos a la belleza, puede ser un paisaje, una salida de sol, una puesta de sol, un vestido bonito, el cuerpo humano, una manifestación de amor, etc. Tomar conciencia de las emociones puede ser una forma de hacer consciente el bienestar.

El cine es otra experiencia emocional potente. Hay películas excelentes que nos emocionan en lo más profundo. Tomar conciencia de las experiencias emocionales que se suceden a lo largo de una película puede ser una actividad de educación emocional. Lo mismo se puede decir del teatro.

Curiosamente, tanto en el cine como en el deporte, a veces se estimulan emociones relacionadas con la violencia. Pensemos que la violencia muchas veces se activa a partir de emociones mal reguladas, como por ejemplo la ira. Cuando hablamos de ira nos referimos a un bloque de emociones que incluyen rabia, enfado, indignación, furia, odio, etc. Estas son emociones que si no se regulan de forma apropiada pueden provocar comportamientos de riesgo.

En este sentido, el tiempo libre ofrece una gran oportunidad para desarrollar competencias de regulación emocional. La capacidad de regular las emociones es un indicador de madurez personal. Regular las emociones no significa reprimirlas; pero tampoco debemos situarnos en el extremo opuesto que es el descontrol emocional. La regulación emocional consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Aprender a regular la ira puede ser una estrategia muy efectiva para prevenir la violencia. Y se puede hacer en el tiempo libre.

A continuación se presentan las características generales de la educación emocional con la intención de que se pueda incorporar en la educación del tiempo libre.

La educación emocional: características generales

Con la intención de dar a conocer y difundir la educación emocional en el contexto del tiempo libre, se resumen en este artículo algunas de las aportaciones que se han hecho a la temática en publicaciones anteriores, principalmente en la obra Psicopedagogía de las emociones (Bisquerra, 2009).

En primer lugar, recordemos que la educación emocional se propone el desarrollo de competencias emocionales y por lo tanto, la educación emocional. 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, 2008, 2009).

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 por tanto una educación para la vida.

La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico, desde la educación infantil hasta la vida adulta, y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida. Esto se justifica a partir del hecho que las competencias emocionales son las más difíciles de adquirir de cuantas competencias se conocen. 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 es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia a lo largo de toda la vida. Desde esta perspectiva, la educación emocional tiene aplicaciones al tiempo libre, al deporte, a la música, etc.

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,





EL ARTÍCULO



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 básicas para la vida. Cuando todavía no hay disfunción, la prevención primaria tiende a confluir con la educación para maximizar las tendencias constructivas y minimizar las destructivas.

Objetivos de la educación emocional

El objetivo principal de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. Por lo tanto, el listado de objetivos se puede derivar fácilmente a partir de las competencias emocionales, contextualizadas en un nivel educativo concreto. 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.
- ✓ Aprender a fluir, etc

Los contenidos de la educación emocional

La fundamentación teórica de la educación emocional desemboca en la selección de objetivos y contenidos para los programas de intervención. Criterios a tener en cuenta en la selección de contenidos son:

- 1) los contenidos deben adecuarse al nivel educativo del alumnado al que va dirigido el programa.
- 2) los contenidos deben ser aplicables a todo el grupo clase.
- 3) los contenidos y actividades deben favorecer procesos de reflexión sobre las propias emociones y las emociones de los demás.
- 4) deben enfocarse al desarrollo de competencias emocionales.

Los contenidos de la educación emocional pueden variar según los destinatarios (nivel educativo, conocimientos previos, madurez personal, etc.). Hay que distinguir entre un programa de formación del profesorado y un programa dirigido al alumnado. Pero en general los contenidos se derivan del marco conceptual de las emociones y de las

competencias emocionales, tal como se expone en otros capítulos. Como consecuencia lógica, los contenidos hacen referencia a los siguientes temas.

En primer lugar se trata de dominar el marco conceptual de las emociones, que incluiría el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales, etc.), tipos de emociones (emociones positivas y negativas, emociones básicas y derivadas, emociones ambiguas, emociones estéticas, etc.). Conocer las características (causas, predisposición a la acción, estrategias de regulación, competencias de afrontamiento, etc.) de las emociones principales: miedo, ira, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, amor, humor, felicidad, etc. La naturaleza de la inteligencia emocional es un aspecto importante, con múltiples aplicaciones para la práctica.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, etc.) con objeto de favorecer el desarrollo de competencias emocionales como las siguientes.



La conciencia emocional consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación y de la observación del comportamiento de las personas que nos rodean. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones; la comprensión de las causas y consecuencias de las emociones; evaluar la intensidad de las emociones; reconocer y utilizar el lenguaje de las emociones, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La regulación de las emociones probablemente sea el elemento esencial de la educación emocional. Conviene no confundir la regulación (y otros términos afines: control, manejo de las emociones) con la represión. La tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc., son componentes importantes de la habilidad de autorregulación. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, control del estrés (relajación, meditación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, atribución causal, etc.



EL ARTÍCULO



El desarrollo de competencias emocionales consiste en una práctica continuada. Una posible sistemática para esta práctica puede consistir en abordar las cinco categorías de las competencias emocionales para aplicarlo a las diversas emociones. Se recomienda empezar por las básicas y pasar después a las sociales: ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc. La automatización de respuestas emocionales apropiadas en las diversas circunstancias de la vida requiere una práctica continuada.

Tener buenas competencias emocionales, y en concreto una inteligencia emocional desarrollada, no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien y no el mal. Hay que prevenir que las competencias emocionales 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. La educación emocional y la educación moral tienden a confluir. Un posible punto de convergencia sea en la tutoría y en la educación para la ciudadanía. La dimensión ética y moral debe estar presente en el desarrollo de competencias emocionales.

La motivación está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación proviene de la raíz latina movere (mover); igual que emoción (de ex-movere, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación.

Las habilidades socio-emocionales constituyen un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales. Las relaciones sociales 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 relaciones entre emoción y bienestar subjetivo suelen ser, de acuerdo con nuestra experiencia, de gran interés para los participantes. Esto lleva a delimitar el constructo "bienestar subjetivo" y los factores que lo favorecen o que

lo dificultan. La reflexión sobre estos temas conduce a la confluencia entre bienestar y felicidad, donde el "estar sin hacer nada" no es lo propio, sino más bien implicarse en algún tipo de actividad.

El concepto de Fluir (flow), entendido como experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 1997) completa el tema sobre el bienestar. Las condiciones del flujo ofrecen un marco de sugerencias para la acción, que se pueden aplicar al cuerpo, el pensamiento, el trabajo, las relaciones sociales, etc. El reto está en aprender a fluir.

Dadas las dificultades y el tiempo que requiere la adquisición de competencias emocionales, hay que capacitar y motivar a los participantes en los cursos de educación emocional para seguir aprendiendo más allá de la duración del curso. Aprender a aprender a partir de las experiencias de la vida es uno de los contenidos de los programas.

Las aplicaciones de la educación emocional se pueden dejar sentir en múltiples situaciones: comunicación efectiva y afectiva, resolución de conflictos, toma de decisiones, prevención inespecífica (consumo de drogas, sida, violencia, anorexia, intentos de suicidio, etc.), 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 subjetivo, que redunde en un mayor bienestar social.

Los temas a desarrollar en un curso de educación emocional pueden tener diversos niveles de profundización en función de los destinatarios, que pueden ser estudiantes desde la educación infantil, primaria, secundaria, universitaria, adultos, profesionales, etc. Cuando nos referimos a la formación de formadores, deben incluirse algunos temas específicos como los siguientes.

Unas bases teóricas deben estar presentes, en cierta medida, en los programas de educación emocional, siempre en función de los destinatarios. Cuando se trata de un programa de formación de formadores debería incluir una revisión de síntesis de las principales teorías sobre las emociones (Darwin, W. James, Cannon, Arnold, Lazarus, etc.). Es esencial un conocimiento de la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner y de la inteligencia emocional. Es importante también introducir unos conocimientos esenciales sobre el cerebro emocional, con especial referencia a los centros de procesamiento de las emociones y las aportaciones recientes de la neurociencia. La terapia emocional, en sus diversas formas, ha aportado solidez a la teoría y al mismo tiempo ha aportado ejercicios y estrategias que pueden ser utilizadas no solo en el modelo clínico, sino también en la educación emocional, con carácter preventivo. Dando un paso más, se deberían adquirir unos conocimientos sobre las relaciones entre emoción y salud, emoción y motivación, emoción y bienestar, etc. La evaluación es un aspecto intrínseco del programa; por tanto, hay que dar a conocer los instrumentos y estrategias para el diagnóstico de las emociones y para la evaluación de programas de educación emocional.



EL ARTÍCULO



1.1. Metodología

La metodología para el desarrollo de competencias emocionales debe ser eminentemente práctica. La exposición teórica puede reducirse al mínimo; sobretodo en los niveles inferiores. Ejemplos de dinámicas a utilizar son introspección, relajación, modelado, dinámicas de grupo (role playing, grupos de discusión, dramatización, etc.), etc.

El hecho de que las clases sean participativas y dinámicas, no significa que se tengan que exponer las propias emociones en público. Es un principio básico que nadie se vea obligado a exponer sus intimidades sin su consentimiento. En ningún momento hay que violentar a nadie sobre aspectos emocionales. Hay que ir con sumo cuidado y sensibilidad sobre este aspecto.

En general se tratarán situaciones de terceras personas. El profesor, si lo considera conveniente, puede exponer su propia experiencia. Solamente cuando se ha creado un clima de mutua confianza que lo facilite, se podrá invitar al alumnado para que exponga, voluntariamente los que lo deseen, experiencias personales de carácter emocional.

Desde el punto de vista de la metodología de intervención, conviene tener presente la teoría del aprendizaje social, que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje; esto sugiere la inclusión del modelado como estrategia de intervención y poner un énfasis en analizar como los modelos (compañeros, personajes de los mass media, profesores, padres) pueden influir en las actitudes, creencias, valores y comportamientos. Los profesionales de la educación de cualquier tipo son modelos de referencia, aunque no siempre somos conscientes de ello.

1.2. Materiales curriculares

Para apoyar la labor de los educadores de cualquier tipo, se han elaborado materiales curriculares, con ejercicios y actividades prácticas enfocadas al desarrollo de competencias. Muchas de estas actividades pueden aplicarse en el tiempo libre. Se puede afirmar que el tiempo libre es el contexto idóneo para poner en práctica estas actividades. Los profesionales de la educación puede recurrir a estos materiales donde encontrarán abundantes sugerencias y actividades en el momento de poner en práctica la educación emocional. Algunos ejemplos de estos materiales prácticos son los siguientes.

Para la educación infantil

Agulló Morera, M. J., y otros (2010). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Horsori-ICE.
Gómez Bruguera, J. (2003). Educación emocional y lenguaje en la escuela. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
López Cassà, E. (Coord.). (2003). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona: Praxis.
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

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

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

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). Educar 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)

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

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). Educar 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

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

Güell Barceló, M. y Muñoz Redon, J. (2000). Desconócete 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

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

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). Educar 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.

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.



EL ARTÍCULO



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.

Fernandez Berrocal, P., y Ramos Díaz, M. (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, M. (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). Educar las emociones 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.

Bibliografía citada

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.

Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir (flow). Una psicología de la felicidad. Barcelona: Kairós.

Autor: Rafael Bisquerra 2011

Para todas las personas que quieran continuar formándose en el ámbito de la Educación emocional, recomendamos la web del Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica G.R.O.P.

Se puede acceder a su web desde cualquier buscador, poniendo las palabra GROU o accediendo directamente en este enlace: <http://stel.ub.edu/grop/es/presentacion>

En ella hay información sobre el Master en Educación Emocional y Bienestar, distintas publicaciones y sobre novedades y avances logrados en este ámbito.

