



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

Se aborda el complejo mundo de las emociones y sus repercusiones en los conflictos. Muchos conflictos se originan a partir de emociones y las emociones juegan un papel primordial en la prevención y resolución de conflictos. En este libro se aportan múltiples estrategias, actividades y ejercicios de cara a la regulación de las emociones. Esto es importante especialmente de cara a la prevención de los efectos nocivos de las emociones negativas, tales como ira y sus derivados (rabia, enfado, odio, etc.), miedo (ansiedad, estrés), tristeza (depresión), etc. Es una obra práctica, pero que al mismo tiempo fundamenta las propuestas de actividades enfocadas al desarrollo personal y emocional.