

Dimensión emocional y Estilos de vida

Saturnino de la Torre

Resumen

Este artículo aporta estrategias didácticas para la educación emocional, ámbito relegado durante mucho tiempo por la ciencia y la educación. La tecnología cambia la forma de vida de los seres humanos, pero no determina su éxito de cada persona, que viene influido por más bien por la inteligencia emocional que las personas desarrollan y acrecientan en la etapa de crecimiento. Se presentan algunas aportaciones que confirman la importancia de una educación emocional en la construcción personal, profesional y social y describen seis estilos de vida. Estos seis estilos de vida tienen su origen en impulsos o preferencias básicas que afloran en cualquier actuación humana. Son esas inclinaciones las que subyacen en la mayor parte de decisiones vitales como elegir carrera, pareja, trabajo, relaciones o amistades, ... Conocer nuestros impulsos ayuda a conocer nuestro estilo de vida.

Palabras clave: Educación emocional, Creatividad. Formación del Profesorado. Evaluación. Aprendizaje emocional. Dimensión emocional. Estilos de vida. Impulsos básicos.

1. Los signos de nuestro tiempo. Tecnología, emoción y cambio

“Ser maestro es eso: enseñar felicidad”.
(R. Alves)

El siglo XXI ha irrumpido en nuestra sociedad y en nuestras vidas como algo más que la secuencia de un año a otro. Ha llegado como un símbolo de cambio y telecomunicaciones, pero al tiempo dejando espacio a un concepto que ha estado relegado durante siglos de la ciencia y de la educación. Me refiero a la dimensión emocional del ser humano. Paradójicamente, el desarrollo de las nuevas tecnologías, del avance científico, en la era de las telecomunicaciones se eleva la demanda de valores personales, espirituales y emocionales. Y es que lo sustantivo del ser humano proviene de dentro, de su mundo interior. Lo demás son conquistas de progreso y civilización que en modo alguno niegan la preeminencia del ser humano como ser libre, creativo, en comunicación permanente con su entorno. Es más, el desarrollo tecnológico, de las telecomunicaciones, del avance científico y progreso social ha sido posible gracias a ese potencial humano que hemos dado en llamar “creatividad”. Sin esa capacidad y entusiasmo por ir hacia adelante, por buscar caminos nuevos, seguiríamos en las cavernas. Tecnología y humanismo no son, pues, dos conceptos contrapuestos, sino complementarios en lo más intrínseco del ser humano: en su dimensión emocional.

Hoy no podemos seguir hablando de enseñanza en ningún nivel educativo sin hablar de cambio. Cambio que algunas veces, aunque no siempre, tiene que ver con la sociedad de la información, como explica J. Majó (1999). El cambio es un nuevo concepto organizador de la realidad y de los procesos que tienen lugar en la formación tanto escolares como no escolares. Vivimos momentos de cambios turbulentos promovidos por el avance incesante de las nuevas tecnologías, por las telecomunicaciones, por las demandas sociales y laborales, por los avances científicos, etc. Si estos cambios forman parte de la cultura, es preciso que redunden

en los *canales transmisores* de dicha cultura.

La inteligencia emocional, y no la capacidad abstracta de razonar, es realmente la que determina actos y decisiones importantes de la vida. Es la inteligencia emocional la que determina el éxito en las relaciones humanas y muchas veces también el profesional. Es la inteligencia emocional la que más contribuye a un clima constructivo en las organizaciones. Es la inteligencia emocional la que permite sacar provecho social de los aprendizajes. Es la inteligencia emocional la que gobierna los actos de la vida diaria. Es la inteligencia emocional la que está en la base de muchas actuaciones creativas. Es la inteligencia emocional la que más nos aproxima a la felicidad. Porque ésta tiene que ver con la propia conciencia y armonía con uno mismo y con los otros, tiene que ver con el equilibrio entre expectativas y logros. Y eso arraiga en lo emocional. Para M. Csikszentmihalyi (1997), uno de los investigadores de la creatividad más relevantes de nuestros días, el éxito no depende de los acontecimientos externos, sino de la interpretación y comprensión de los hechos de la vida.

Por el contrario, la ausencia de educación emocional apropiada puede provoca inhibiciones, bloqueos, temores, inestabilidad, frustraciones ante la adversidad. La falta de educación emocional puede inducir desajustes sociales y falta de dominio de si en situaciones contrarias a nuestros deseos. Es la educación de las emociones la que contribuye a disminuir los sentimientos de angustia, depresión y ansiedad a decir de S. Martineaud y D. Engelhart (1997). Si esto es así, ¿cómo es posible que no alentemos una educación de las emociones? ¿Cómo es posible que aún siga prevaleciendo el pensar sobre el sentir? ¿Cómo no nos hemos percatado que educando en “*sentipensar*” estamos favoreciendo la integración de estos dos modos de activar nuestro interior? (S. Torre, 1999).

Hecha esta reflexión inicial para situar el tema en el contexto social actual paso a describir los conceptos referidos a la dimensión emocional y los estilos de vida.

2. ¿Qué entendemos por dimensión emocional?

No era fácil predecir que en la época de las nuevas tecnologías y de los grandes avances científicos surgiera un creciente interés por la dimensional afectiva y emocional del ser humano. Tal vez como salvaguarda de aquello que le es más propio como ser que ama, se relaciona y crea. Los trabajos de D. Goleman (1996), M. Csikszentmihalyi (1997, 1998, 1998b), R. Bisquerra (2000), M. J. Elías y otros (1999), J. A. Marina (1999), entre otros, sustentan las bases del presente trabajo.

Sin embargo, la corriente de lo emocional, surgida a partir de la obra de D. Goleman (1996), ha derivado la atención hacia otro campo en el que confluyen lo *neurofisiológico*, lo *comportamental* y lo *cognitivo*. La emoción es ese estado biopsicológico que permite iniciar acciones, motivaciones e implicaciones no siempre justificables ni controlables. Como dije al inicio, está presente en la mayor parte de procesos vitales sin que necesariamente esté sometido a criterios de planificación racional, pero que resulta fundamental en el desarrollo humano, profesional, creativo e incluso científico. La emoción, por ejemplo, pone en marcha impulsos y procesos de aprendizaje y compromisos derivados de la satisfacción que tales procesos o resultados producen. Se generan, no obstante, como respuesta a un estímulo interno o externo.

La dimensión emocional, en contraste y complementariedad con otras dimensiones del ser humano como la perceptiva, cognitiva, pragmática, conativa y relacional, da cuenta del modo de funcionar del ser humano ante actuaciones o decisiones no explicables con parámetros de racionalidad. El estudio e investigación de lo emocional intenta crear un cuerpo de conocimientos que den cuenta de sus componentes, funciones, explicaciones teóricas, repercusiones y educación. Como es natural nosotros nos fijaremos en esta vertiente y más concretamente en estrategias didácticas que faciliten la sensibilización hacia la educación del control y utilización de ese gran potencial humano y creativo que son las emociones.

La emoción, utilizando palabras de R. Bisquerra (2000, p. 61) “*es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno*”. Estamos ante un concepto multidimensional que encubre una variedad de estados de diferente dirección (positiva o negativa), intensidad (débil o fuerte), impacto (lábil o persistente), y con diferente forma de expresión (fisiológica, corporal, cognitiva o social).

Entre las respuestas de índole *comportamental* o corporal que pueden llegar a disimularse están las expresiones faciales, las posturas corporales, el paralenguaje. El movimiento de la propia existencia de que nos habla D. Hennings, por ejemplo, es una forma de descargar las tensiones cuando el alumno está en situación de examen. Son movimientos inconscientes de reajuste del cuerpo. La comunicación no verbal y el paralenguaje proporcionan indicios para inferir emociones de ira, rabia, tristeza, alegría, amor, felicidad, etc.

El sentimiento es la *expresión psicológica* de la emoción. Así hablamos de sentimientos de amor, ternura, afecto, tristeza, etc. Si la emoción es muy fuerte puede provocar fobias, depresión, estrés y otros comportamientos patológicos como obsesiones compulsivas. Estas alteraciones pueden tener su origen en emociones positivas como amor convertido en desamor o el orgullo personal cuando se convierte en egolatría.

Las funciones de la emoción no están definidas de forma universal. Sin embargo, parecen existir, a decir de antropólogos y etnólogos, expresiones emocionales universales. En ellas se dan lo filogenético y lo cultural, pudiendo afectar a los procesos perceptivos, cognitivos y creativos. Así, los estados placenteros de felicidad y relajación facilitan los procesos de aprendizaje y proporciona mayor número de asociaciones originales. El estado de felicidad despierta la sensibilidad y aumenta la cooperación. “*Las emociones, concluye R. Bisquerra (2000, 64) tienen una función motivadora, adaptativa, informativa y social. Además, algunas emociones pueden jugar una función importante en el desarrollo personal*”.

3. Estilos de vida

“*La neurociencia confirma que el cariño recibido durante los primeros años de vida es un buen indicador del estado de salud que tendrá en la edad adulta*” (G. Casino).

Desde planteamientos ecosistémicos, el ser humano es un sistema en el que todos sus componentes biológicos, neurológicos, psicológicos, ambientales y educativos, interactúan como un todo. No podemos decir que las capacidades sean fruto de un determinismo genético ni tampoco que se deban exclusivamente al ambiente, sino a la interacción entre predisposiciones, rasgos personales, condiciones ambientales e influencias educativas. Incluso personas que han llegado a altos niveles de expresión creativa deben su éxito al conjunto de factores de índole biopsicológica, sociocultural y educativa. Las demandas son determinantes

en muchos de los casos estudiados por Csikszentmihalyi (1998). Los fundamentos filosóficos de este enfoque interactivo e integrador los plasma acertadamente H. Maturana (1999) en Ontología de la realidad.

Partiendo de los prototipos de Jung y tomando en consideración los estudios de Inteligencias múltiples de Gardner (1995), la inteligencia emocional de D. Goleman (1997, 1999), la corriente praxiológica del aprender haciendo de Dewey y la propia teoría interactiva de la creatividad (S. Torre, 1997) llegamos a la conclusión de que en toda persona existen una serie de impulsos o inclinaciones básicas que se ponen de manifiesto tanto en las actuaciones de la vida cotidiana, en las decisiones laborales, como en las relaciones sociales y en los procesos de aprender y crear. Son como las vías aferentes y eferentes de comunicación que transforman la información en formación, las sensaciones en ideas y estas en acciones, las experiencias en creaciones, los estímulos en emociones, el individuo en persona. Esto es, gracias a actuaciones como percibir, pensar, actuar, sentir, persistir, interactuar, vamos construyendo nuestra personalidad y estilo de vida. No sería exagerado afirmar, pues, que son estas actuaciones humanas, estos impulsos que van más allá de la conciencia, los que determinan una manera de ser, un estilo personal. A esto es a lo que llamaré inclinaciones o impulsos básicos en tanto en cuanto propensiones naturales e instintivas a percibir, pensar, sentir, actuar, persistir y comunicarse, de las cuales pocas veces somos conscientes, pero que marcan una inclinación preponderante. De ahí la denominación.

Una primera aproximación a través de entrevistas, confirmaría la validez del *Cuestionario de Preferencias Personales*, para determinar el predominio de impulsos e inclinaciones por alguno de los campos de actividad mental. En la mayor parte de personas se constata cierta focalización en una o más inclinaciones básicas. La caracterización de quienes priorizan o destacan significativamente en percibir, pensar, sentir, actuar, persistir y comunicarse nos proporciona un prototipo de comportamiento o estilo de vida personal y profesional.

1. Percibir. Ámbito sensorio-perceptivo. Cuando predomina la inclinación en este ámbito estamos ante personas que valoran lo sensorial y perceptivo, lo estético y artístico, el lenguaje plástico e icónico sobre el simbólico. Prefieren la información en términos sensorio-perceptivo e imaginativo. Son personas de una gran sensibilidad artística y gozan como pocos del placer proveniente de los sentidos: vista, oído, gusto, olfato, tacto y por ende disfrutan de la belleza de la música, de la poesía, de la expresión motriz y de todo lo sensual. Sus expectativas y valores tienen que ver, pues con un aprendizaje sensorio-motor y apoyo en imágenes visuales, auditivas, motrices, etc. Intuimos que se interrelaciona con la inteligencia espacial. Poseen abundantes *imágenes eidéticas* que utilizan en sus creaciones y actividades profesionales. (S. de la Torre, 1997, p. 93). Un estudiante con altos resultados en este ámbito nos marca un tipo de expectativas bastante alejadas del discurso abstracto y académico y más cercanas a lo concreto. Prefieren procedimientos inductivos. Abunda el predominio de preferencias perceptivas entre quienes tienen inclinaciones artísticas.

2. Pensar. Ámbito cognitivo. Cuando la persona destaca en este ámbito sobre los otros está expresando la importancia que atribuye a lo simbólico, a lo cognitivo, a la reflexión y a la conceptualización como forma de adueñarse y dominar la realidad que le rodea. La realidad se limita a aquello que ha sido asimilado. Si las personas perceptivas miran hacia afuera, las reflexivas tratan de elaborar las informaciones, abstraerlas de sus contextos y generalizarlas. Les agrada recibir información debidamente sistematizadas porque es su alimento cognitivo. Valoran las palabras, ya que son éstas los vehículos principales de su pensamiento y se encuentran cómodas en los procedimientos deductivos. La importancia del lenguaje como instrumento de proyección tanto cognitiva como emocional lo han remarcado S. J. Bruner

(1991) y H. Maturana (1999). Las formas de "pensar" son múltiples, siendo algunas de ellas: analizar, relacionar, inferir, deducir, imaginar, sistematizar, elaborar categorías, construir esquemas, etc. Es frecuente encontrar el predominio de operaciones de pensamiento entre el profesorado universitario, tal vez por el hábito de analizar, reflexionar y generalizar del conocimiento. O simplemente la utilización frecuente del lenguaje simbólico. Este hecho nos orienta sobre los candidatos para tareas de investigación y docencia universitaria.

3. *Sentir. Ámbito emocional y afectivo.* Es muy extraño encontrar bajas puntuaciones en este ámbito pero no lo es destacar en el mismo. De entrada he de afirmar que "pensar" y "sentir", tal como está definido por nosotros, no son categorías opuestas sino complementarias. De hecho nos hemos encontrado con sujetos que destacan en ambas. Dicho esto, es evidente que en algunas personas las preferencias emocionales están por delante del percibir, pensar o actuar, al menos en alguna etapa de la vida. Intereses, expectativas, decisiones, prioridades, relaciones, actuaciones, están regidos por lo emocional. Son personas que necesitan expresar sus emociones, sus afectos, su ternura al tiempo que recibir estas mismas muestras de los otros. Personas emotivas susceptibles de ser conquistadas para un proyecto de trabajo o de vida a través de "estímulos afectivos". Se entusiasman, vibran, se fascinan, se conmueven, se implican, se comprometen y se arriesgan por motivos afectivos. Algunas se muestran tímidas con extraños. Los docentes tienen en alumnos emotivos un campo abonado para el autoaprendizaje a través de una enseñanza por el afecto. Valoran las relaciones o intercambio de ideas entre iguales. Decir que destacan en cualidades propias del sentir no significa que no sean personas enérgicas, apasionadas, impulsivas, activas, con coraje y en ocasiones de comportamientos incontrolados. Estas personas son excepcionales educadoras de primeros ciclos, donde las relaciones afectivas juegan un papel decisivo en la transmisión de valores, y sin duda en educación especial.

4. *Actuar. Ámbito pragmático.* Algunas personas se autodescriben como activas por cuanto siempre están ocupadas en proyectos y actuaciones relacionadas con su trabajo. Sin embargo, este hecho puede ser atribuido a otros motivos ajenos a la necesidad de actuar. Evidentemente son personas que encuentran satisfacción en la acción. No obstante, como dije anteriormente, la acción es, en cierto modo, confluencia de pensar y sentir. La información recogida a través de la entrevista nos lleva a fijarnos en otros aspectos de la acción. Este impulso tiene que ver con la aplicabilidad de las ideas, con la concreción de las mismas, con el pragmatismo de la vida. Las personas que priorizan este ámbito valoran la utilidad, la practicidad, la transferencia de los aprendizajes, la concreción, la actitud estratégica. Son vitalistas y tienen facilidad para ver el lado positivo y útil de las cosas. En ellas se cumple lo del "aprender haciendo". Tiene lugar en muchas profesiones y actividades laborales basadas en la ejecución de tareas concretas, donde las relaciones personales son escasas. Participan del estilo pragmático de Alonso-Honey.

5. *Persistir. Ámbito conativo y volitivo.* Es sin duda el factor más descuidado por la psicología, menos considerado entre los valores sociales y escasamente reconocido en la pedagogía de nuestros días. Sin embargo, la constancia, la persistencia, el empeño y voluntad de superación, es la condición más determinante de las obras de calidad. Incluso los propios creadores reconocen en la constancia y empeño la cualidad más importante de su éxito. Desde el punto de vista creativo, la constancia está relacionada con la elaboración y calidad de la obra o producto alcanzado. Las personas que alcanzan altos niveles en este ámbito son personas con decisión y voluntad para luchar y alcanzar altas metas. Consiguen lo que se proponen porque confían en si mismas y se empeñan por resolver dificultades y afrontar obstáculos. Sin intentar generalizar, podríamos decir que cuantos han llegado a destacar profesionalmente, además de competencia, han tenido voluntad para persistir en una

determinada línea de actuación. Es la acción sostenida hasta el logro de los objetivos. El placer proviene de la meta alcanzada que sirve a su vez de refuerzo para nuevas metas. Si algún tipo de actividad profesional se ve favorecida por esta cualidad es la de los ejecutivos y creadores. Son luchadores, lo cual significa que persisten con empeño hasta alcanzar sus propósitos. En contra de lo que sería deseable, es el ámbito menos valorado y reconocido por los encuestados.

6. *Comunicar. Ámbito comunicativo.* El ser humano dejaría de ser quien es si no pudiera comunicarse con sus semejantes. Con ello quiero decir que si son determinantes de su naturaleza las inclinaciones de percibir, pensar, sentir y actuar, el hecho de interactuar y comunicarse define su naturaleza como ser social. La inclinación a comunicarnos la tenemos todos, pero quienes destacan en ella suelen ser personas con cualidades empáticas, comunicativas, de fácil interacción, a veces con inclinaciones filantrópicas y propensas a dejarse convencer por imperativos sociales. Por otra parte son personas que necesitan de los otros, ya sea como reconocimiento del propio trabajo, ya sea por motivo de su actividad profesional. Quienes destacan en las preferencias comunicativas suelen ser personas sociables, abiertas al medio, colaborativas, raramente individualistas, lo cual no es contrario a cierto grado de introversión. Sienten la imperiosa necesidad de comunicar lo que piensan, sienten o hacen a personas de su confianza. De ahí que no sea extraño que se las tache de habladoras. Personas de agradable trato, muy idóneas y competentes en trabajos sociales.

He descrito estos prototipos ideales, pero es evidente que en las personas se dan combinaciones de dos o más inclinaciones básicas conformando así lo que serían estilos de vida. Las puntuaciones extremas en la prueba nos proporcionan orientaciones sobre perfiles. A estos prototipos de tendencias han de añadirse los de quienes mantienen cierto equilibrio y homogeneidad en los seis ámbitos descritos. Posiblemente estemos ante personas con un estilo más estratégico y adaptativo, idóneas para afrontar problemas de índole muy diverso y comprender actitudes y posicionamientos diferentes de otras personas. ¿Cualidades propicias para hacer de mediadores? Es el segundo nivel de lectura. Por ejemplo, la combinación destacada en sentir y comunicar nos acerca a la inteligencia emocional, en la que se toma en consideración no sólo la vertiente emocional sino su proyección en las relaciones sociales. Una alta inteligencia emocional es la fusión de altos niveles de interacción socioemocional.

El *Cuestionario de Preferencias Personales* resulta especialmente útil en el inicio de curso para determinar las inclinaciones básicas de los estudiantes, como información previa a una intervención orientadora, como instrumento que nos permite comparar profesiones, grupos humanos y culturas diferentes (solicitar al autor).

De la aplicación del CPP a una muestra de 300 estudiantes universitarios de las carreras de Pedagogía y Magisterio (Universidad de Barcelona) se desprenden los siguientes resultados y consideraciones.

La gráfica adjunta da cuenta de los resultados promedio en cada uno de las preferencias básicas de dicha muestra, una vez constatado que estamos ante la misma población por no existir diferencias estocásticamente significativas en su varianzas.

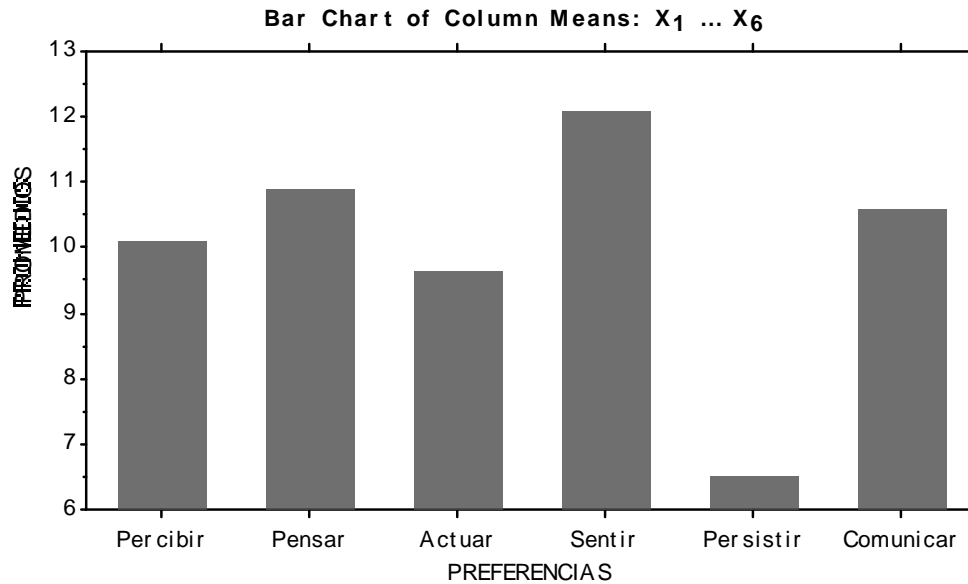


Figura 1. Valores medios de las inclinaciones básicas.

De esta información concluimos.

a) La marcada diferencia entre los ámbitos del sentir (el más alto) y el del persistir (el más bajo de todos). Al parecer en estas carreras existe sensibilidad hacia los valores emocionales lo cual es acorde con la cultura dominante en las tendencias pedagógicas actuales. La dimensión emocional ocupa un lugar destacado en la formación, al tiempo que se hace preciso una mayor conciencia de los valores referidos a la voluntad en sus manifestaciones de superación de dificultades, problemas, conflictos, frustraciones, y persistencia en la tarea hasta alcanzar niveles de calidad. Preocupa la baja tendencia en persistir.

b) Es evidente la equivalencia entre el resto de inclinaciones, no encontrándose diferencia significativa entre ellas. No se detecta preponderancia entre dichas inclinaciones, sino que tienen una consideración y peso semejante entre estudiantes de Ciencias de la Educación.

c) Que las actividades relacionadas con el pensar están marcando muchos comportamientos, tal vez como consecuencia del currículum formativo, sin que ello signifique que estemos ante una cantera de intelectuales ni de aspiraciones a docentes universitarios. Nuestra interpretación se orienta más bien hacia el hecho de que se fomenta el desarrollo de diferentes habilidades mentales y no sólo la adquisición de conocimientos de forma memorística.

d) Que las actividades vinculadas al ámbito sensoceptivo mantienen un alto nivel promedio si consideramos que estamos ante carreras de orientación más social y comunicativa que estética, artística o creadora.

e) Aventuro la interpretación de que los estudiantes de Ciencias de la Educación se encontrarían más satisfechos con metodologías de carácter interactivo, grupal y con apoyo audiovisual, sensorial y vivencial que con metodologías basadas en la solución de problemas, en las que prima la aplicación.

La dimensión emocional está presente en nuestras vidas, en nuestras decisiones personales y profesionales y en nuestras relaciones. Si creemos en su importancia, ya se llame inclinación o inteligencia emocional, hemos de plantearla en términos de educación y proporcionar al

profesorado estrategias que les faciliten su desarrollo. De esto me ocupó a continuación.

En síntesis

La educación emocional es un tema sustantivo de la sociedad actual. Tecnología, emoción y cambio son tres conceptos nucleares en nuestra sociedad. Lo emocional es un valor educativo no sólo como equilibrio personal sino como bien social que ha de estimularse como contrapeso a los avances tecnológicos y científicos. Hemos aportado los resultados de nuestra investigación sobre las inclinaciones básicas de la vida poniéndose de manifiesto el predominio de lo emocional sobre lo perceptivo, cognitivo, pragmático, conativo y social en el ámbito de ciencias de la educación. Partiendo de un modelo curricular, se delimita el concepto y alcance de la educación emocional sobre la base de recientes estudios y se establecen algunas finalidades y contenidos. Se concluye con algunas reflexiones para evaluar los aprendizajes emocionales. En suma, educar en lo emocional es educar para la felicidad.

Comencé con un pensamiento de Rubem Alves y termino con otro dedicado a los docentes predispuestos a entusiasmarse y entusiasmar a sus alumnos. Porque el entusiasmo – expresión clave de las emociones – es el recurso más importante para una enseñanza creativa.

“Enseñar es un ejercicio de inmortalidad. De alguna forma seguimos viviendo en aquellos cuyos ojos aprendieron a ver el mundo a través de la magia de nuestra palabra. Así, el profesor no muere nunca.” (R. Alves, 1996, p. 5)

Referencias

- ALIAGA, J. D. (Ed.). *Mejor... Imposible*. Barcelona: Comunicación y Pedagogía, 1999.
- ALONSO, C.; GALLEGU, D. y HONEY, P. *Los estilos de aprendizaje*. Deusto: Mensajero, 1995.
- ALVES, R. *La alegría de enseñar*. Barcelona: Octaedro, 1996.
- BISQUERRA, R. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000.
- BRUNER, J. S. *Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza, 1991.
- CASINO, G. La ciencia descubre las emociones. *El país*, Madrid, 5 de octubre de 1999.
- CSIKSCENTMIHALYI, M. *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós, 1997.
- CSIKSCENTMIHALYI, M. *Creatividad*. Barcelona: Paidós, 1998.
- CSIKSCENTMIHALYI, M. *Aprender a fluir*. Barcelona: Paidós, 1998b.
- DOSAMANTES, J. A. *Cuatro milenios de superación personal. Citas inmortales sobre autorrealización*. México: Diana, 1998.
- EKMAN, P. La expresión de las emociones. *Mundo científico*, v. 1, p. 44-52, 1981.
- ELIAS, M.; TOBIAS, S. y FRIEDLANDER, B. *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés, 1999.
- EYSENCK, M.W. *Happiness: facts and myths*. East Sussex: Lawrence Erlbaum, 1990.
- GARDNER, H. *Inteligencias múltiples, La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós, 1995.
- GOLEMAN, D. *Inteligencia emocional*. 15. ed. Barcelona: Kairós, 1996.
- GOLEMAN, D. *Las prácticas de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1999.
- GROP. Educación emocional. En: M. Alvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis, 1989.
- GROP. Actividades de educación emocional. En: M. Alvarez y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis, 1999.

GROP. *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis, 2000.

HARGREAVES, A.; EARL, L. y RYAN, J. *Una educación para el cambio*. Barcelona: Octaedro, 1999.

INFORME HEART START. *The emotional foundations of school readiness*. Arlington, VA: NCCIP, 1982.

KEEN, S. *El lenguaje de las emociones*. Barcelona: Paidós, 1994.

MAJO, J. *Xips, cables i poder*. Barcelona: Planeta, 1997.

MARIN, R. y TORRE, S. de la (Coord.). *Manual de creatividad*. Reimpresión: 2000. Barcelona: Vicens-Vives, 1991.

MARINA, J.A. *El laberinto sentimental*. Barcelona: Anagrama, 1999.

MATINEAUD, S. y ENGELHART, D. *El test de inteligencia emocional*. Barcelona: Martínez Roca, 1997.

MATURANA, H. *A ontologia da realidade*. Belo Horizonte: EdUFMG, 1999.

MORAES, M.C. *O paradigma emergente*. Sao Paulo: Pirâmide, 1999.

MORAES, M.C. y TORRE, S. de la (2001) Sentipensar bajo la mirada autopoietica o cómo reencantar la educación. *Revista Creatividad y Sociedad*, nº 2.

RAJADELL, N. y SERRAT, N. La interrogación didáctica. En: TORRE, S. de la y RUSELL, J. A. y MEHRABIAN, A Evidence for three – factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, n. 11, p. 273-294, 1977.

SIMMONS, S. *EQ cómo medir la inteligencia emocional*. Madrid: EDAF, 1998.

SWEETING, T. *Questionning*. Hong-Kong: Longman, 1994.

TORRANCE, E. P. y MYERS, R. E. *La enseñanza creativa*. Madrid: Santillana, 1976.

TORRE, S. de la. *Aprender de los errores*. Madrid: Escuela Española, 1993.

TORRE, S. de la. *Creatividad aplicada*. Madrid: Escuela Española, 1995.

TORRE, S. de la. Estrategias para el cambio. En: MEDINA, A.; GONZÁLEZ, A. P. y TORRE, S. (Coords.). *Didáctica para la intervención social*. Madrid: Humanitas, 1995.

TORRE, S. de la. Curriculum para el cambio. *Bordón*, v. 51, n. 4, p. 391-416, 1999a.

TORRE, S. de la. Prólogo. En: SOLAR, M. I. *Creatividad y Educación*. Concepción: Publicaciones de la Universidad, 1999b.

TORRE, S. de la (Coord.). *Cine formativo. Una estrategia innovadora para los docentes*. Barcelona: Octaedro, 1996.

TORRE, S. de la (Coord.). *Cine para la vida. Formación y cambio en el cine*. Barcelona: Octaedro, 1998.

TORRE, S. de la y BARRIOS, O. (Coords.). *Curso de formação para educadores*. Sao Paulo: Madras, 2002.

TORRE, S. de la y otros *Estrategias de simulación. ORA, un modelo para aprender del medio*. Barcelona: Octaedro, 1997.

TORRE, S. de la (2003) Dialogando con la creatividad. Barcelona: Octaedro