

# Educación y emoción: algunas propuestas teórico prácticas

ANNA MARÍA FERNÁNDEZ-PONCELA<sup>1</sup>



## *Resumen*

El objetivo de este texto es una revisión y definición de la emoción y su funcionalidad personal y social, una presentación e introducción a algunos enfoques teóricos y prácticos relacionados con las emociones y aplicables en la educación. Se trata de un resumen descriptivo cuyo propósito es mostrar la posibilidad de ser más sensibles y humanos en el aula, así como reconocer la importancia de las emociones en nuestra vida y en la educación.

*Palabras clave:* Emoción, Psicología positiva, Inteligencia emocional, Educación emocional, Competencia emocional.

---

## **Education and Emotion: Some Theoretical and Practical Proposals**

## *Abstract*

This paper is a review and definition of emotion and its personal and social functionality, a presentation and introduction to some theoretical and practical approaches related to emotions and applicable in education. This is a descriptive summary whose purpose is to show the possibility of being more sensitive and human in the classroom and recognize the importance of emotions in our life and in education.

*Keywords:* Emotion, Positive Psychology, Emotional Intelligence, Emotional Education, Emotional Competence.

---

Recibido: 24 de mayo de 2016  
Aceptado: 5 de agosto de 2016  
Declarado sin conflicto de interés

<sup>1</sup> Departamento de Política y Cultura, DCSH. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. fpam1721@correo.xoc.uam.mx

## Introducción

Ante el interés creciente por las nuevas tecnologías en el aprendizaje, que se centra en las competencias instrumentales del conocimiento, parece olvidarse la parte emocional y ética del proceso educativo. El desarrollo humano, el estar bien y no únicamente hacer las cosas bien, el bienestar y el saber vivir y saber ser, parecen haber sido desplazados por un enfoque interesado únicamente en la gestión emocional para aprender y saber hacer en el ámbito educativo.

Este interés creciente parece dominar las prácticas educativas. En este contexto, y mientras surge un nuevo paradigma educativo, reflejo y producto de cambios sociales y culturales, así como de una concepción de la existencia más consciente, partimos del supuesto de que es posible mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje con un conocimiento, desarrollo y aplicación emocional más sano y equilibrado.

En ese intento, en el presente trabajo presentamos en primer lugar una definición de las emociones, así como su funcionalidad, y desarrollo personal y social. A continuación, y en segundo lugar, mostramos algunas propuestas y posibilidades teóricas y prácticas que pueden inspirar –en un abanico teórico que va desde la psicología positiva hasta las competencias emocionales en la escuela, pasando por la inteligencia emocional y la educación emocional, entre otras cosas–, un acercamiento al mundo emocional en el espacio educativo.

Se trata, básicamente, de una descriptiva breve y general de algunas de las perspectivas actuales que nos orientan hacia una mejor educación, un panorama que invita a darse cuenta de la importancia ético emocional del aula y de la posibilidad de desarrollar la práctica educativa con herramientas con las que podemos contar hoy, sin esperar a los grandes cambios en la educación que se propugnan y predicen.

## Las emociones y los sentimientos

Los seres humanos funcionamos con la mente y las emociones, la razón y los sentimientos, en determinado nivel de conciencia donde al parecer lo que podemos mejor hacer es equilibrarnos. Las personas pensamos, sentimos y actuamos, lo primero y lo último parecen claros, mientras que el segundo elemento, no. Sin embargo, el sentir tiene que ver con sensaciones y percepciones que se insertan y rela-

cionan con el cuerpo –fisiológico, bioquímico–, con los pensamientos –la mente– y con la acción –las conductas–.

Para el estudio de las emociones existen diferentes enfoques, los cuales subrayan alguna característica concreta del sentir. No obstante, en la actualidad parece claro que todos tienen su razón y que ninguno es mejor que los otros, ya sean enfoques evolucionistas, psicofisiológicos, conductistas, cognitivos o constructivistas (André y Lelord, 2012).

Una definición resumida y clara de emoción: las emociones son procesos mentales y físicos, bioquímicos y neurofisiológicos, además de psicológicos y sociales, de aparición reactiva y abrupta en general, intensa y breve, que conllevan manifestaciones físicas y químicas que producen agitación a través del sistema nervioso central, esto es, dan o quitan ánimo, mueven a cada individuo o grupo humano. El organismo informa y evalúa reactivamente la situación del entorno guiado por el paquete genético que existe para la supervivencia (Damasio, 2006; Marina, 2006; Filliozat, 2007; Muñoz Polit, 2009). Además, queremos añadir aquí, a veces las emociones provienen no sólo de experiencias *in situ*, sino de la memoria emocional, o de pensamientos concretos, en cuyo caso se desliza de su funcionalidad para la supervivencia.<sup>1</sup>

Por su parte, los sentimientos pueden ser definidos como emociones cognitivas y culturalmente elaboradas y codificadas socialmente, nombradas, representadas, significadas, que permanecen en el tiempo, de baja o media intensidad, de carácter interno, no siempre visibles, que cubren necesidades de desarrollo, psicológicas o de trascendencia (Maslow, 1982; Damasio, 2006; Marina, 2006; Filliozat, 2007; Muñoz Polit, 2009). Los sentimientos provienen así de las emociones, y éstas de las percepciones, sensaciones o pensamientos –recuerdos o ideas–. En este sentido, a veces sentimos emociones y a veces no, pero siempre estamos teniendo sensaciones y elaborando pensamientos, lo mismo que experimentando sentimientos, aunque no siempre estamos conscientes de ello, por supuesto.

Desde la perspectiva de la psicología de la Gestalt, se afirma que: “La emoción es la consciencia inmediata e integradora de la relación entre el organismo y el entorno. (Es la figura en primer plano de varias combinaciones de propiocepciones y de percepciones). Como tal, es una función del campo... Es claro que las emociones no son impulsos confusos o rudimentarios, sino estructuras funcionales netamente diferenciadas... Las emociones son los medios de

lo cognitivo. Lejos de ser obstáculos para el pensamiento, son informaciones únicas sobre el estado del campo organismo/entorno y son irremplazables; son nuestra manera de hacernos conscientes de la pertinencia de nuestras preocupaciones: la manera en que el mundo se presenta ante nuestros ojos” (Perls; Hefferline y Goodman, 2006:232).

Las emociones otorgan significado personal a la vida, y ayudan en la toma de decisiones y también en la resolución de problemas, informan de lo que es significativo, lo que nos interesa, como parte de la compleja construcción y procesamiento de la información que obtenemos (Greenberg y Paivio, 2007) del medio y de nosotros mismos, guían el pensamiento y orientan la acción: así tiene lugar una tríada inseparable pensamiento-emoción-acción.

### Las emociones y su funcionamiento

Ante la imposibilidad de acercarnos al tema de las emociones y su funcionamiento en pocas palabras, se presenta brevemente la mirada de Myriam Muñoz Polit (2009) desde la Gestalt.<sup>2</sup> Se trata de un panorama general, básico y práctico, desde una perspectiva que puede ser útil en nuestra vida y en la educación, y que es común en nuestros procesos personales y relaciones sociales cotidianas.

Según esta perspectiva, las emociones, y los sentimientos por extensión cuando sea el caso, son parte de un proceso emocional que opera en un *continuum*:

Persona/medio ambiente–Sensación/percepción<sup>3</sup>–Emoción–Sentimiento–Necesidad–Acción (satisfactora o no)<sup>4</sup>

Según este enfoque cada emoción tiene una función básica: Miedo: protección y cuidado; afecto: vinculación, relación, nutrición (en el sentido psicológico); tristeza-introspección o retiro hacia dentro de uno mismo; enojo; defensa; alegría: vivificación o energización.

Pero las emociones pueden ser funcionales o disfuncionales, esto es, conducen a nuestro desarrollo,<sup>5</sup> o, por el contrario, a nuestro deterioro,<sup>6</sup> personal o social. Esto tiene lugar cuando hay una alteración del proceso natural –anteriormente señalado–, cuando falseamos o bloqueamos las emociones, lo cual suele tener que ver con el pensamiento y la mente que distorsiona, ya que el filtro mental y cultural parece poco menos que inevitable en nuestra relación y percepción de la realidad. Dice Judith Butler (2007) que de la cultura no nos podemos salir y Prem Dayal (2013) que de la mente no nos podemos escapar. Aquí se añade

que de las emociones tampoco nos podemos salir ni escapar. La cultura y la mente, a veces ayudan y otras obstaculizan el satisfactorio desarrollo de la vida. Las emociones también; todo depende si están equilibradas o si por el contrario, son exageradas, disminuidas o reprimidas en diferentes posiciones o grados:

Persona-medio ambiente

Sensación/percepción (distorsionada, parcial, bloqueada; pensamientos, creencias, recuerdos, introyectos,<sup>7</sup> experiencias obsoletas<sup>8</sup> y asuntos inconclusos)<sup>9</sup>

Emoción (exagerada, disminuida, negada)

Sentimiento (exagerado, disminuido, negado)

Necesidad (falsa, introyectada)

Acción (insatisfacción, apaciguamiento)

Desde el punto de vista del funcionamiento orgánico y práctico de las emociones, podemos afirmar que: “Detrás de toda sensación y sentimiento de desagrado hay una necesidad insatisfecha, detrás de toda sensación y sentimiento agradable hay una necesidad recién satisfecha o en proceso de satisfacerse” (Muñoz Polit, 2006:2).

Así, básicamente, la sensación es de gusto o disgusto, agradable o desagradable, de placer o dolor. Esto nos indica la satisfacción o no satisfacción, de forma eficaz o no eficaz, de la acción que pretende cubrir la necesidad provocada por la emoción, de forma saludable o no saludable.

Cabe aclarar que desde esta mirada no hay emociones positivas o negativas; se trata de respuestas emocionales efectivas, útiles y adaptativas o de respuestas emocionales no afectivas, poco útiles o adaptativas. No se trata de algo bueno o malo sino de su eficacia en la vida.

### Acercamientos y propuestas teórico y prácticas para inspirar el trabajo emocional en el aula

Ahora nos centramos en algunas teorías y perspectivas prácticas que tienen que ver con las emociones y que pueden ser útiles para una reflexión general y su aplicación concreta en el proceso de la educación. Todas ellas están, además, interrelacionadas, de una u otra manera, es por ello que fueron elegidas para su exposición en estas páginas, también por dicho motivo en ocasiones se reiteran ideas que no es posible recortar para no dejar posiciones truncas o distorsionadas. Igual que los enfoques teóricos sobre las emociones, todos son aprovechables y conducen a un conocimiento más extenso del ser humano y sus potencialidades para el bienestar. Cada quien puede

elegir la que más le resuene, incluso combinar varias, o quizás buscar otras. Lo importante es, como se dijo desde un inicio, la conciencia del primordial papel emocional en el proceso educativo. En cuanto al orden de su presentación, va de lo más general, una teoría amplia, hasta lo más concreto, una aplicación determinada y una práctica particular.

### Psicología Positiva

En 1999 Seligman, junto con Csikszentmihalyi, ya hablan de psicología positiva en el sentido de una corriente que estudia, no las patologías y dolores emocionales, sino cómo se produce el bienestar y las emociones positivas. Así, se trata del “estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas y previenen la incidencia de psicopatologías” (Bisquerra, 2013:31).

Al nacer venimos con un bagaje de emociones negativas<sup>10</sup> genéticamente heredadas, relacionadas con la supervivencia; las positivas tienen que ver con el aprendizaje y se van desarrollando con el tiempo. De ahí, añadimos aquí, la importancia del papel de la escuela, por supuesto junto a otras instituciones sociales, en el aprendizaje del vivir bien.

Linley, Stephen, Harrington y Wood definen Psicología Positiva “como el estudio científico del funcionamiento humano óptimo. En un nivel metapsicológico, pretende compensar el desequilibrio en la investigación y la práctica psicológica llamando la atención acerca de los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humanos, e integrándolos dentro de nuestra comprensión de los aspectos negativos del funcionamiento y la experiencia humanos. En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables” (citado por Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012:11).

El foco es propiciar la construcción de cualidades positivas y se centra en el estudio de las emociones positivas; los rasgos positivos, virtudes y fortalezas personales; las instituciones positivas que facilitan su desarrollo.

Seligman (2011a; 2011b) señala que para la felicidad hay cinco aspectos:

- *La vida placentera*: aprender a generar y cultivar y experimentar emociones positivas, placeres de tipo sensorial y emocional.
- *La vida comprometida*: emplear las fortalezas persona-

les para obtener gratificaciones en los espacios importantes de nuestra vida, una implicación profunda en lo que hacemos, involucramiento y flujo, equilibrio interior, cultivo de fortalezas; lo importante no es tanto lo que nos sucede sino cómo lo interpretamos.

- *La vida significativa*: utilizar las fortalezas al servicio de algo más allá de nuestra persona que da sentido a la existencia y su trascendencia.
- *Las relaciones*: tener, mantener y cultivar relaciones positivas, buen manejo constructivo de nuestras relaciones.
- *Los logros*: sentir que se pueden hacer las cosas, desarrollo personal y autoconfianza, crecimiento continuo.

Las fortalezas personales, virtudes o rasgos positivos del buen carácter nos proporcionan gratificaciones y bienestar (Seligman, 2011a). Una enumeración de éstas se encuentran en Peterson y Seligman (cit. Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012):

- *Sabiduría y conocimiento*: creatividad (originalidad, ingenio), curiosidad (interés, búsqueda, apertura), apertura mental (juicio, pensamiento crítico), amor por el aprendizaje, perspectiva (sabiduría).
- *Coraje*: valentía (valor), perseverancia (tenacidad, diligencia, laboriosidad), integridad (autenticidad, honestidad), vitalidad (ánimo, entusiasmo, vigor, energía).
- *Humanidad*: amor, amabilidad (bondad, generosidad, cuidado, compasión, simpatía), inteligencia social (emocional, personal).
- *Justicia*: ciudadanía (responsabilidad social, lealtad, trabajo en equipo), sentido de justicia, liderazgo.
- *Moderación*: capacidad de perdonar (misericordia), modestia (humildad), prudencia (discreción y cautela), autocontrol (autorregulación).
- *Trascendencia*: apreciación de la belleza y excelencia (admiración, asombro), gratitud, esperanza (optimismo, proyección hacia el futuro), sentido del humor (capacidad de diversión), espiritualidad (fe, sentido de la vida).

Otros autores/as añaden a todo lo anterior otras vías para vivir plena y satisfactoriamente el presente:

- *El saboreo*: disfrutar buenas experiencias, vida con consciencia (Bryant y Veroff, citado en Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador, 2012).
- *Fluir (flow)*: flujo como estado de implicación en la actividad realizada produciendo satisfacción (Csikszentmihalyi, 2008).

Seligman (2011a), menciona la atención consciente en relación con las emociones positivas y la vida placentera –ese tema lo exponemos más adelante–. También tiene clara la importancia de la inteligencia emocional personal y social para una vida placentera, comprometida, significativa y feliz, tema que se presenta en el apartado siguiente.

## Inteligencia Emocional

En 1990 Salovey y Mayer difunden el concepto de inteligencia emocional –antes ya usado por varios autores– en el sentido de sentir, entender, controlar y modificar estados de ánimo propios y de los otros, la capacidad personal para supervisar las emociones propias o ajenas, lo cual orienta su pensamiento y acción. Goleman (1995) lo popularizaría. Csikzentmihalyi (2008) habla del *fluir*, todo con la perspectiva de conseguir felicidad y bienestar. A partir de la obra de Gardner (1995) sobre inteligencias múltiples se consideró que el coeficiente intelectual no era el único modo de medir la inteligencia, apuntando entre otras a las inteligencias intrapersonal e interpersonal –comprenderse uno mismo y apreciar sus emociones, y a los demás y sus motivaciones, deseos e intenciones–. La inteligencia emocional se enfoca en habilidades psicológicas para conocer nuestras emociones y las de las otras personas y para guiar nuestro propio equilibrio emocional, el pensamiento y la conducta, tolerar presiones y frustraciones, capacidad de trabajo en equipo, y actitud empática para el desarrollo personal y social en general.

Mayer y Salovey afirman que “la inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. La inteligencia emocional se refiere a un “pensador con un corazón” que percibe, comprende y maneja relaciones sociales” (Bisquerra, 2015). Según estos autores pioneros se estructura en cuatro ramas (citado por Fernández-Berrocal y Extremera, 2005; Bisquerra, 2015):

- *Percepción, evaluación y expresión emocional*: autopercepción de emociones de uno mismo y de los otros, identificación, valoración, expresión; a través del lenguaje, el comportamiento, el arte; capacidad de expresarlas de forma adecuada.
- *Emoción facilitadora del pensamiento*: entran en el sistema

cognitivo, priorizan el pensamiento y dirigen la atención hacia lo importante; el estado de humor cambia la percepción e interpretación; facilitan la vida.

- *Conocimiento y comprensión emocional*: comprender y analizar emociones a través del conocimiento de las mismas; capacidad de reconocer emociones, nombrarlas e interpretarlas, comprenderlas y razonarlas.
- *Regulación de las emociones*: conocimiento y reflexión de las emociones para su regulación; habilidad de distanciarse de una emoción; regularlas en uno y en los otros; mitigar las negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerarlas.

Goleman es sin duda el mayor difusor de esta corriente (1995). A continuación un resumen de su propuesta sobre inteligencia emocional (1999):

- *Conciencia de sí mismo o autoconciencia*:
  - Conciencia emocional: Reconocer las propias emociones y sus efectos.
  - Valoración adecuada de uno mismo: Conocer las propias fortalezas y debilidades
  - Confianza en uno mismo: Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.
- *Autorregulación o manejo y control de estados, impulsos y recursos internos*:
  - Auto-control: Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.
  - Confiabilidad: Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
  - Integridad: Asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.
  - Adaptabilidad: Flexibilidad para afrontar los cambios, desafíos y nuevas situaciones.
  - Innovación: Sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.
- *Motivación, guía de objetivos y logros*:
  - Motivación de logro: Esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
  - Compromiso: Secundar los objetivos de un grupo u organización.
  - Iniciativa: Prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
  - Optimismo: Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.
- *Competencia social y empatía, relación con los demás y entender sus sentimientos y necesidades*:
  - Comprensión de los demás: Tener la capacidad de captar los sentimientos y los puntos de vista de

- otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.
- Orientación hacia el servicio: Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás.
  - Aprovechamiento de la diversidad: Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
  - Consciencia política: Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y de las relaciones de poder subyacentes en un grupo.
  - *Habilidades sociales, influencia en respuestas sociales satisfactorias:*
    - Influencia: Utilizar tácticas de persuasión eficaces. Las personas dotadas de esta competencia son muy persuasivas.
    - Comunicación: Emitir mensajes claros y convincentes.
    - Liderazgo: Inspirar y dirigir a grupos y personas; son personas que tienen la capacidad de articular y estimular el entusiasmo por las perspectivas y los objetivos compartidos.
    - Catalización del cambio: Iniciar o dirigir los cambios.
    - Establecer vínculos: Fomentar relaciones instrumentales con los demás.
    - Resolución de conflictos: capacidad de negociar y resolver conflictos.
    - Colaboración y cooperación: ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta común.
    - Habilidades de equipo: ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

Todo va orientado al darse cuenta, al conocimiento, regulación y gestión emocional o equilibrio emocional, por llamarlo de algún modo. Para concluir este apartado interesa subrayar que Goleman (1995) señala la importancia de una alfabetización emocional y la escuela como medio para este fin. Ahora nos adentraremos en dicho medio, esto es, la escuela y la educación emocional. Algunas cosas se reiteran pero se decidieron mantener para mayor claridad expositiva y saber qué propuesta es de cada quien, si bien la interrelación es evidente.

### **Educación emocional**

La educación emocional es un “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable

del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2015).

La meta de la educación emocional es el desarrollo de las competencias emocionales para conseguir el bienestar. La educación emocional está relacionada con la psicología positiva, y si bien es anterior a ésta, es consecuencia práctica de la teoría de la inteligencia emocional, a quien debe sus orientaciones básicas.

Los objetivos generales de la educación emocional según Bisquerra (2015) son: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones; prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar una mayor competencia emocional; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir. En tanto, sus objetivos específicos son: desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos; tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo; potenciar la capacidad para ser feliz, desarrollar el sentido del humor, desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo; y desarrollar la resistencia a la frustración. Sus efectos esperados en la educación emocional son: Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias; disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima; disminución en el índice de violencia y agresiones; menor conducta antisocial o socialmente desordenada; menor número de expulsiones de clase; mejora del rendimiento académico; disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales); mejor adaptación escolar, social y familiar; disminución de la tristeza y sintomatología depresiva; disminución de la ansiedad y el estrés; disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

Para lograr estos propósitos y efectos, Bisquerra, (2015) planea una serie de estrategias que dan contenido a la educación emocional. Entre ellas se encuentran:

- *Dinámica de grupos:* La habilidad esencial del líder

implica iniciar y coordinar los esfuerzos de un grupo de gente.

- *Negociar soluciones*: Prevenir conflictos, solución de conflictos sociales y hacer de mediador son funciones esenciales en las relaciones interpersonales.
- *Conexión personal*: Las propuestas de Carl Rogers, con la empatía en primer lugar, facilitan los encuentros de amigos, familiares, laborales, etc. Para los educadores es una habilidad indispensable.
- *Análisis social*: Ser capaz de detectar y tener una visión de los sentimientos, motivaciones y preocupaciones de los demás, ayuda a intimar y mantener buenas relaciones.

Es necesario puntualizar aquí que se hemos transitado de una sociedad supuestamente basada en lo racional a una que sobrevalora la emoción y a veces olvida el necesario equilibrio (Camps, 2011). Por otra parte, esta sobrevaloración a veces desconoce cuestiones éticas de comportamiento social, no en aras de una disciplina represora, pero sí de la solidaridad y convivencia saludable.

Finalmente, es necesario subrayar que las emociones se relacionan íntimamente con la ética para el desarrollo de una sana autoestima –sentimiento de ser amado incondicionalmente, de ser valorado por nuestro comportamiento y de la propia dignidad– y solidaridad social, ligadas en la educación de los valores y de las virtudes. Incluso hay quien propone un paso desde la educación emocional a la educación ética (Marina, 2005), si bien esto sobrepasa los objetivos de la presente exposición.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales, tema que se presenta a continuación.

### Competencia emocional y educación

En *La educación encierra un tesoro* (UNESCO, 1997) Jacques Delors habla de la educación a lo largo de la vida, y de la necesidad de aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser, y de lo que se denomina competencia. Las emociones se reconocen importantes en el proceso educativo así como su necesidad de educarlas en paralelo a la educación cognitiva.

Morin (1999), por su parte, alude a la importancia de lidiar con la incertidumbre, la necesidad de la comprensión humana intersubjetiva y la apertura simpática hacia los demás, además de la conciencia compleja del ser humano.

En este contexto cobra importancia el acercamiento a lo que se denominan competencias emocionales, aunque a veces parecen poco claras y algo discutidas. Bisquerra y Pérez, (2007:63) las definen como la “capacidad de movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con cierto nivel de calidad y eficacia”. Son abordadas desde varios enfoques y autores. Por ejemplo, Salovey y Sluyter (cit. Bisquerra y Pérez, 2007) apuntan a la cooperación, la asertividad, la responsabilidad, la empatía y el autocontrol. Por su parte, Goleman se centra en la autoconciencia emocional, el manejo de las emociones, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales. Para Saarni (cit. Bisquerra y Pérez, 2007), las competencias emocionales tienen que ver con la conciencia del propio estado emocional; la habilidad para discernir el de los demás, la habilidad en el uso del vocabulario y expresiones emocionales; la capacidad de implicarse empáticamente en las experiencias emocionales de los otros; la habilidad para afrontar emociones negativas a través del autocontrol y la regulación; y la capacidad de la autoeficacia emocional. Aquí se retoman las ideas de Bisquerra sobre el tema, vertidas en diferentes textos, se realiza de forma resumida pero detallada por su importancia para la educación emocional, la inteligencia emocional, y las posibilidades de su aplicación en la educación misma.

Las competencias generales en la educación se relacionan básicamente con el saber, que implica conocimiento y aprendizaje, y con el saber hacer, esto es, con habilidades cognitivas, técnicas, sociales, y por supuesto, emocionales; con el querer hacer o la motivación, relacionada con la emoción; asimismo, con el poder hacer según la capacidad y el contexto; y, por último, con el saber estar: los valores, creencias, actitudes, emociones. Por ello, la emoción es importante por su capacidad adaptativa, pasando por la movilización de conocimientos, habilidades, actitudes o recursos, para llegar a solucionar un problema determinado de forma satisfactoria.

Las competencias se aprenden, y esto es importante tenerlo en cuenta e iniciar su práctica en el aula. Las emociones, según lo ya presentado, pueden ser tendientes a la supervivencia y son genéticas, y también tendientes al desarrollo y ahí es importante la persona y la sociedad, la cultura y la educación para su conocimiento y aprendizaje, su accionar propositivo, satisfactorio y eficaz que produzca sobre todo bienestar personal y sana convivencia colectiva.

Precisamente, el objetivo de la educación emocional es “el desarrollo de competencias emocionales. Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales están la conciencia y regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar” (Bisquerra, 2013:11). En resumen, las competencias emocionales son capacidades de movilizar recursos por medio de identificar las propias emociones y las ajenas para resolver problemas en determinadas situaciones, y es posible aprenderlas y desarrollarlas a lo largo de la vida, y como parte del paso por el ámbito de la educación formal si así se considera.

Según el modelo del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) y Rafael Bisquerra (2015) las competencias emocionales son:

- *Conciencia emocional: conocer las propias emociones y las de los demás.*

*Toma de conciencia de las propias emociones:* capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos; posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos.

*Dar nombre a las emociones:* eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural.

*Comprensión de las emociones de los demás:* capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

*Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento:* los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia); emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, y resulta difícil discernir que es primero.

*Regulación emocional:* responder apropiadamente ante la experimentación de una emoción.

*Expresión emocional apropiada:* capacidad de expresar las emociones de forma apropiada; incluso la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento tiene en los otros.

*Regulación de emociones y sentimientos:* aceptar que los

sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados; regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo.

*Habilidades de afrontamiento:* habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto y sus emociones; estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

*Competencia para autogenerar emociones positivas:* capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

- *Autonomía emocional:* no ser sobrepasados por estímulos externos.

*Autoestima:* característica que se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo.

*Automotivación:* capacidad de implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre; motivación y emoción van de la mano; la motivación da sentido a la vida.

*Autoeficacia emocional:* característica que se refiere a la percepción de que *se es capaz* (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita.

*Responsabilidad:* capacidad para responder de los propios actos; implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos; asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.

*Actitud positiva:* capacidad para decidir que se va a adoptar una actitud positiva ante la vida; en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva. Se trata de que, siempre que sea posible, manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

*Análisis crítico de normas sociales:* capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios masivos relativos a normas sociales y comportamientos personales.

*Resiliencia:* capacidad de enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).



- *Habilidades socioemocionales*: capacidad de relacionarnos y construir redes sociales.

*Dominar las habilidades sociales básicas*: escuchar; saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante.

*Respeto por los demás*: aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales, y valorar los derechos de todas las personas.

*Practicar la comunicación receptiva*: capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

*Practicar la comunicación expresiva*: capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

*Compartir emociones*: implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

*Comportamiento prosocial y cooperación*: capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.

*Asertividad*: mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad; capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo.

*Prevención y solución de conflictos*: capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

*Capacidad para gestionar situaciones emocionales*: habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales; activar estrategias de regulación

emocional colectiva; además de la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

- *Competencias para la vida y el bienestar: sana convivencia social*.

*Fijar objetivos adaptativos*: la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas.

*Toma de decisiones*: desarrollo de mecanismos personales para tomar decisiones; asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

*Buscar ayuda y recursos*: capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

*Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida*: reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad.

*Bienestar emocional*: capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa; aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

*Fluir*: Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

En fin, y como se ve, las competencias emocionales son la meta de la educación emocional, se inspiran en la inteligencia emocional que a su vez aconseja a aquella, reconocida y recomendada entre otros enfoques por la Psicología Positiva.

### **Mindfulness**

En la actualidad a lo anterior se ha unido la llamada atención plena, la práctica de la autoconsciencia el *aquí y ahora* o el estar presente apuntada por los enfoques como la Gestalt u otras corrientes humanistas, además del budismo, de donde surge. Se trata de un estilo de vida de calma interior y plena consciencia en el momento presente que persigue experimentar plenamente la vida. Dejar de vivir en automático y despertar a la verdadera esencia mejora la existencia y optimiza el aprendizaje, ya que se disfruta del momento presente, aumenta la concen-

tración, se desarrolla la consciencia, hay mayor poder sobre las emociones, los pensamientos y los comportamientos, además de los efectos físicos saludables de toda índole.

“Cuando somos conscientes de lo que estamos haciendo, pensando o sintiendo, estamos practicando mindfulness... El primer efecto de la práctica de mindfulness es el desarrollo de la capacidad de concentración de la mente. El aumento de la concentración trae consigo la serenidad. Y el cultivo de la serenidad nos conduce a un aumento de la comprensión de la realidad (tanto externa como interna) y nos aproxima a percibir la realidad tal como es... Desde un punto de vista científico, podemos definir mindfulness como un estado en el que el practicante es capaz de mantener la atención centrada en un objeto por un periodo de tiempo teóricamente ilimitado (Lutz, Dunne y Davidson, 2007). O, siguiendo a Thich Naht Hanh, mindfulness es mantener viva la conciencia en la realidad del presente... Sin embargo, podemos decir que hay un cierto consenso en la distinción de dos componentes en mindfulness (Bishop y cols. 2004). Por una parte, el componente básico, la característica fundamental de mindfulness, consiste en mantener la atención centrada en la experiencia inmediata del presente. El segundo componente de la definición de Bishop es la actitud con la que se aborda el ejercicio del primer componente, es decir, cómo se viven esas experiencias del momento presente” (Simon, 2006:7-8).

El mindfulness desarrolla una actitud de mente ecuánime y equilibrio emocional, serenidad, respeto y compasión, lo cual a la hora de compartir en el aula se torna favorable, se capta la realidad de una manera más nítida, todo ello a través de:

- Aceptación: reconocer la realidad tal cual es.
- Soltar o desprenderse: no apegarse a nada, todo es impermanente.
- Abstenerse de juzgar: percibir sin imponer criterios.
- Curiosidad o mente participante: abiertos a la novedad.
- Amor: observar con actitud amorosa.
- Considerar el presente como un regalo: nuestro hogar.

La explicación del enfoque podría ampliarse; sin embargo, parece claro que se trata de una actitud ante la vida, una propuesta que la ciencia y la mística

apuntan en nuestros días, una práctica que puede desarrollarse desde la psicología positiva, que es parte de la inteligencia emocional, que se recomienda en la educación emocional y que es componente de las competencias emocionales.

### Comentario final

Si bien el objetivo del presente texto es un acercamiento y presentación del mundo emocional y su posible intervención en el mundo educativo en general, y en concreto a través de enfoques y propuestas teórico prácticas, se desea cerrar el ensayo con una reflexión final de carácter personal, inspirada en los planteamientos anteriores.

En primer lugar, las emociones han de ser comprendidas, encauzadas propositivamente y de manera serena. Las emociones, desde su funcionalidad adaptativa y satisfactoria, junto a los pensamientos reflexivos y ecuánimes, confluyen en un estado de ánimo o sentimiento de equilibrio y bienestar para la vida, así como en el proceso de enseñanza aprendizaje. Las emociones han de propiciar el darse cuenta y la ética de la actuación, con uno mismo, con el prójimo y con el mundo, lo mismo que una mente consciente alumbraba también el camino para el recto pensamiento y su correspondiente acción ética.

Las emociones, durante cierto tiempo ocultadas u olvidadas, son fundamentales en la vida y en la educación, como decimos, pero ¿qué hacer al respecto? Ya sabemos que “el sistema de razonamiento se desarrolló como una extensión del sistema emocional automático, en el que las emociones amplían distintas funciones en el proceso de razonamiento” y que “las emociones entraban en la espiral de la razón, y podían ayudar en el proceso de razonamiento en vez de perturbarlo” (Damasio, 2006:3). También conocemos la importancia que en el espacio educativo se le ha dado a la razón y a la cognición, por lo que cabe esperar que ahora se complemente con la emoción porque “no hay razón práctica sin sentimiento” (Camps, 2012:13), y porque “emociones y razón han de ir de la mano en el razonamiento práctico: las emociones por sí solas no razonan: las razones contribuyen a modificarlas y reconducirlas” (Camps, 2012:19).

La cuestión es ¿cómo abordar las emociones en la escuela en el proceso de enseñanza aprendizaje? Esto es precisamente lo que se ha pretendido responder a lo largo de estas páginas, ofreciendo un panorama de posiciones y corrientes teórico prácticas en relación con el trabajo emocional en general y en el ámbito

educativo en particular, sus enfoques y aportes, sus propuestas e interrelación.

En segundo lugar, queda por desarrollar la sensibilidad y conciencia humana de cada quien, pasar de la aprehensión inicial a la acción social, esto es, conocer y gestionar las emociones propias, conocer y comprender las ajenas, regular y aplicar el conocimiento en el desarrollo educativo en pro de la construcción de un mundo mejor, una vida más saludable, y en el corto plazo, la creación de un clima más satisfactorio en el aula y un espacio educativo más pleno y libre, cada quien en la medida de sus pretensiones y posibilidades, según sus intenciones y consideraciones.

La atención consciente es un primer elemento para aplicar en nuestras vidas y para fomentar entre el estudiantado. Por otra parte, las competencias emocionales, como capacidad de movilizar conocimiento y habilidades para el bienestar personal y la convivencia social, se aprenden, por lo que es posible desarrollarlas. Se trata de conocer emociones –propias y de los otros– y de regular las nuestras y entender las ajenas, lo cual forma parte de la educación emocional, que a su vez se inspira en la inteligencia emocional que también se tiene en cuenta en los nuevos enfoques psicológicos, como la psicología positiva. Lo expuesto aquí puede inspirar actividades y programas educativos, actitudes y prácticas escolares, cada quien según sus anhelos y perspectivas, pero con una actitud consciente de que novedosas propuestas se abren paso en la educación en el presente, y que pueden ser útiles ahora, sin postergar posibles transformaciones a la instauración de grandes paradigmas por venir.

La educación emocional y las competencias emocionales han de enseñar el comportamiento emocional para vivir bien, no sólo para saber más o hacer mejor las cosas. Una educación humanista, reflexiva y ecuánime es la que se necesita en nuestros días, una educación con pensamiento y emoción equilibrados, además de una educación ética para la vida.

En definitiva, sería aplicar el aforismo griego de conócete a ti mismo y conocerás el universo y a los dioses, con la salvedad en que en estos tiempos, por la sociedad en que habitamos y el nivel de evolución en que nos encontramos, se acentúa la relación con lo exterior y el mundo de las formas. No obstante, aquí hemos mostrado la cantidad y calidad de propuestas para conocernos y conocer, para educar y convivir, mirándonos primero y profundamente hacia adentro, sin dejar de asomarnos hacia afuera.

Hoy hay voces que señalan la necesidad de replan-

tearnos el sistema educativo: “Hay que darles a los niños, portadores de una nueva consciencia, un entorno más propicio para el desarrollo de todas sus cualidades. El desarrollo excesivo del hemisferio cerebral izquierdo, que es el que hasta ahora ha propiciado el sistema, debe dejar paso a un enfoque más global en el que haya más lugar para el arte y la creatividad. Darle a cada persona una educación rica y completa es darle el poder de dominar y de crear su propia vida, es darle su libertad” (Marquier, 2006:623). A todo lo cual hay que añadir la sabiduría que proporciona el conocimiento y equilibrio emocional, para la salud, la educación y la existencia plena como seres realmente humanos.

### Notas

- 1 En el lenguaje coloquial suele emplearse los términos emoción y sentimiento como sinónimos, también en la conceptualización académica hay polémica sobre el asunto, por lo que no vamos a adentrarnos en la misma, ya que como consideramos emoción y sentimiento son fenómenos concatenados con sus variaciones pero íntimamente relacionados.
- 2 Por supuesto hay muchos más enfoques como el psicoanálisis y sus corrientes, o el cognitivo conductual, sin embargo, para el tema de las emociones en la escuela, la que aquí presentamos es la que creemos más correcta y práctica.
- 3 Consideramos sensación, a la sensación corporal, la conciencia corpórea, los procesos de detección de energía en la interacción organismo-ambiente. Y percepción, a la organización interpretativa, el significar según los sentidos al integrar sensaciones (Muñoz Polit, 2009).
- 4 Hay quien pone primero la emoción y luego la sensación (Figuerola, 2010); asimismo, se puede considerar que el pensamiento sigue a las emociones si bien también tiene lugar la dirección contraria; eso sí, las emociones siempre son guías para la satisfacción de necesidades (Hahusseau, 2010). Para algunos autores el camino de la emoción es: emerger-darse cuenta-apropiarse-expresar la acción- terminar (Greenberg y Paivio, 2007).
- 5 Se considera que se dirigen hacia el desarrollo cuando favorecen el potencial humano, son constructivas, impulsan hacia la corriente del fluido vital, mantienen un equilibrio entre las tendencias hacia la novedad y la seguridad.
- 6 Conducen al deterioro cuando van en detrimento de la autoestima y valoración personal; se trata del producto de experiencias traumáticas, promueven involución, obstaculizan o bloquean el fluido vital, se polariza entre la tendencia hacia la novedad y la seguridad, pueden provocar experiencias peligrosas y problemáticas.

- 7 Ideas que se tragaron sin masticar, provenientes de personas significativas, que se aceptan para obtener aprobación o afecto. Se convierten en creencias que se creen propias aunque no se basan en la propia experiencia, por lo que pueden causar conflicto al comprobar que no son propias y crisis a la hora de ser coherente con lo que se quiere si es contrario al introyecto (Muñoz Polit, 2009).
- 8 Ideas, conductas o actitudes producto de las experiencias propias y útiles en algún momento para satisfacer necesidades y que se quedaron grabadas cual rígidos y automáticos patrones de reacción. Ya descontextualizadas surgen sin utilidad y razón, complicando la vida (Muñoz Polit, 2009).
- 9 Asuntos que perseguían una necesidad que quedó sin satisfacerse. Se repiten situaciones en recuerdo del asunto, con rigidez tanto la necesidad como el satisfactor, ya en otros contextos de nuevas situaciones y relaciones, causando desazón y sufrimiento (Muñoz Polit, 2009).
- 10 No estamos de acuerdo en nombrar emociones positivas o negativas, si bien así se hace en el contexto de esta teoría. Las emociones todas son funcionales en equilibrio; cuando se orientan hacia lo agradable o lo desagradable es que producen dolor y sufrimiento. Hay quien dice que sólo hay dos emociones básicas: el miedo y el amor. Hay quien afirma que el amor es un estado del ser y no es una emoción (Marquier, 2006). Hay quien habla de cinco emociones básicas. Aquí seleccionamos para trabajar en estas páginas las de Muñoz (2009): miedo, afecto, tristeza, enojo, alegría.

## Referencias

- ANDRÉ, Ch. y LELORD, F. (2012). *La fuerza de las emociones*. Barcelona: Kairós.
- ARGUÍS REY, R.; BOLSAS VALERO, A. P.; HERNÁNDEZ PANIELLO, SALVADOR MONGE, M. M. (2012). *Aulas felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación*. Zaragoza: SATI.
- BISQUERRA, R. (2013). (Coord.) *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- BISQUERRA, R. (2015). <http://www.rafaelbisquerra.com>
- BISQUERRA, R. y PÉREZ, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- BUTLER, J. (2007). *El género en disputa*. Barcelona: Paidós.
- CAMPS, V. (2011). *El gobierno de las emociones*. Barcelona: Herder.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2008). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- DAMASIO, A. (2006). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona: Crítica.
- DELORS, Jacques (1997). *La educación encierra un tesoro. Informe UNESCO*. <http://unesdoc.unesco.org>
- FERNÁNDEZ BERROCAL, P. y EXTREMERA PACHECO, N. (2005). "La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey" en *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 63-94.
- FIGUEROA GARCADIIEGO, V. (2010). *El poder de las emociones*. México: Talento Zetta.
- FILLIOZAT, I. (2007). *El corazón tiene sus razones. Conocer el lenguaje de las emociones*. Barcelona: Urano.
- GARDNER, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- GOLEMAN, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Barcelona: Vergara.
- GOLEMAN, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GREENBERG, L.S. y PAIVIO, S. C. (2007). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- HELLER, A. (1989). *Teoría de los sentimientos*. México: Fontamara.
- HAHUSSEAU, S. (2010). *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- MARINA, J. A. (2006). *El laberinto sentimental*, Anagrama, Barcelona.
- MARINA, J. A. (2005). Precisiones sobre la Educación Emocional. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 27-43.
- MARQUIER, A. (2006). *La libertad de ser. El camino hacia la plenitud*. Barcelona: Luzindigo.
- MASLOW, A. (1982). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- MORIN, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. París: UNESCO.
- MUÑOZ POLIT, M. (2006). Las necesidades desde el punto de vista de la psicología Gestalt. *Psicología Humanista*, 2, 11-22.
- MUÑOZ POLIT, M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: s.e.
- ORTONY, A.; CLORE, G.L.; COLLINS, A. (1996). *La estructura cognitiva de las emociones*. Madrid: Siglo XXI.
- PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R. F.; GOODMAN, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Madrid: Centro de Terapia y Psicología.
- PREM, D. (2013). *¡Me vale madres! Mantras mexicanos para la liberación del espíritu*. México: Grijalbo.
- SELIGMAN, M. (2011a). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones Z.
- SELIGMAN, M. (2011b). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- SIMON, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 66/67, 5-30.