

Nota previa: El siguiente texto ha sido elaborado por Rafael Bisquerra recopilando un resumen de distintas publicaciones. Para citar el siguiente texto, la referencia es esta: Bisquerra, R. (2016). Educación emocional. Documento inédito elaborado para las I Jornadas del Máster en Resolución de Conflictos en el Aula.

Educación emocional

Autor: Rafael Bisquerra

Introducción

Necesidad de la educación emocional

La educación emocional solamente se va a desarrollar a partir de una convicción por parte de las personas que la tienen que poner en práctica. En este apartado se pretende aportar argumentos sobre su necesidad e importancia de tal forma que quede sobradamente justificada su puesta en práctica.

Las estadísticas sobre incidencia y prevalencia de ansiedad, estrés, depresión, consumo de drogas, violencia de género, suicidios, etc., es realmente preocupante. Todo esto son necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas a través de las áreas académicas ordinarias. Pensemos por un momento ¿las materias ordinarias (matemáticas, ciencias naturales, lenguaje, etc.) son un factor de prevención, por ejemplo de la ansiedad, estrés y depresión? Algunos probablemente opinen que son más bien un factor de predisposición. Hay evidencias de que la principal causa de baja laboral son de carácter psicosocial, relacionado con los estados emocionales. Esto es particularmente cierto en el mundo educativo. También se observa un abuso de sustancias, baja tolerancia a la frustración, incapacidad para regular la ira en situaciones de conflicto, actos violentos, maltrato, etc. En todos estos casos, la importancia de las emociones es evidente.

Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento académico.

En resumen, muchos problemas sociales y personales son una manifestación del *analfabetismo emocional*. El desarrollo de competencias emocionales a través de la educación emocional puede representar una mejora que afecta positivamente a múltiples aspectos de la vida.

¿Qué entendemos por educación emocional?

A finales de los años noventa era desconocida la expresión *educación emocional*. Las primeras publicaciones sobre el tema se producen a caballo entre el segundo y el tercer milenio. Desde entonces se ha producido un desarrollo considerable, tanto en publicaciones como en la práctica, de tal forma que hoy en día hablar de *educación emocional* ha pasado a ser habitual.

¿Qué entendemos por educación emocional? La novedad del tema hace que cada uno entienda lo que su experiencia le da a entender. Consideramos que para podernos comunicar con precisión sobre conceptos educativos se necesitan definiciones consensuadas. En este sentido, nos atrevemos a proponer la *educación emocional* como *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).

La educación emocional, como proceso continuo y permanente, debe estar presente desde el nacimiento, durante la educación infantil, primaria, secundaria y superior, así como a lo largo de la vida adulta. La educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga durante toda la vida.

Las competencias emocionales deben entenderse como un tipo de competencias básicas para la vida, esenciales para el desarrollo integral de la personalidad. Son un complemento indispensable del desarrollo cognitivo sobre el cual se ha centrado la educación a lo largo del siglo XX. 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 en la familia, desde los primeros momentos de la vida, cuando debería iniciarse la educación emocional. Para que esto sea posible, se necesita formación, tanto de las familias como del profesorado. La formación en competencias emocionales es el primer paso para su puesta en práctica.

Se ha observado que las competencias emocionales son, probablemente, de las más difíciles de adquirir. 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 en un trimestre es a regular totalmente sus emociones. Esto requiere una insistencia a lo largo de toda la vida.

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

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, etc.

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámica de grupos, autoreflexión, razón dialógica, juegos, introspección, relajación, etc.) cuyo objetivo es favorecer el desarrollo de competencias emocionales. Con la información (saber) no es suficiente; hay que *saber hacer, saber ser, saber estar y saber convivir*.

Tener buenas competencias emocionales no garantiza que sean utilizadas para hacer el bien. Hay que prevenir que estas competencias 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* y unos *valores*, como una parte inherente de la misma educación emocional.

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

¿Qué son las competencias emocionales?

Existen diversos modelos de competencias emocionales. A continuación se presenta el modelo del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona (Bisquerra, 2008), según el cual hay cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de vida para el bienestar.

La *conciencia emocional* consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto se consigue a través de la autoobservación, así como de la observación de las personas que nos rodean. Conviene distinguir entre pensamientos, acciones y emociones; comprender las causas y consecuencias de las últimas; evaluar su intensidad; y reconocer y utilizar el lenguaje emocional de forma apropiada, tanto en comunicación verbal como no verbal.

La *regulación emocional* significa dar una respuesta apropiada a las emociones que experimentamos. No hay que confundir la regulación emocional con la represión. La regulación consiste en un difícil equilibrio entre la represión y el descontrol. Son componentes importantes de la habilidad de autorregulación, la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, las habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo (hacer frente a la inducción al consumo de drogas, violencia, etc.), el desarrollo de la empatía, etc. Algunas técnicas concretas son: diálogo interno, introspección, meditación, mindfulness, control del estrés (relajación, respiración), autoafirmaciones positivas; asertividad; reestructuración cognitiva, imaginación emotiva, cambio de atribución causal, etc. El desarrollo de la regulación emocional requiere de una práctica continuada. Es recomendable empezar por la regulación de emociones como ira, miedo, tristeza, vergüenza, timidez, culpabilidad, envidia, alegría, amor, etc.

La *autonomía emocional* es la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.

Las *habilidades sociales* son las que facilitan las relaciones interpersonales, sabiendo que éstas están entretejidas 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 *emociones interculturales* son aquellas que experimentamos cuando estamos con personas de otra etnia, color, cultura, lengua, religión, etc., y que según se regulen de forma apropiada o no, pueden facilitar o dificultar la convivencia.

Las *competencias para la vida y el bienestar* son un conjunto de habilidades, actitudes y valores que promueven la construcción del bienestar personal y social. El bienestar emocional es lo más parecido a la felicidad, entendida como la experiencia de emociones positivas. No podemos esperar a que nos vengan dados los estados emocionales positivos, sino que hay que construirlos conscientemente, con voluntad y actitud positiva. Esto es posible y deseable.

Educación emocional para el bienestar

Como ampliación del último párrafo del apartado anterior sobre las competencias para la vida y el bienestar, queremos proponer que la educación se oriente hacia la construcción del bienestar personal y social. Para ello hace falta en primer lugar replantearse cuál es la finalidad de la educación. ¿Solamente adquirir conocimientos?, ¿formar buenos profesionales?, ¿educar ciudadanos para la convivencia? Todo esto es necesario y constituye elementos esenciales de la finalidad de la educación. Pero todo ello se justifica solamente en la medida que puede servir al bienestar personal y social.

Todas las personas buscan el bienestar, sean conscientes o no de ello. Si eso es lo que todos buscamos, conviene saber de qué estamos hablando. En un reciente trabajo sobre *Cuestiones sobre bienestar* (Bisquerra, 2013) se plantean los principales tipos de bienestar: material, físico, social, profesional y emocional.

En gran medida, cuando se habla de bienestar en los medios de comunicación se refiere al bienestar material, que consiste en el desarrollo económico y tecnológico. Esto es muy importante. Pero no es suficiente para lograr ser felices.

El bienestar físico es la salud. La salud no es solamente ausencia de enfermedad, sino la presencia de bienestar físico, psíquico y social. El bienestar físico es muy importante. Pero hay personas que gozan de buena salud pero esto no asegura la felicidad.

El bienestar social es un concepto complejo y amplio que abarca desde la política y la comunidad a las relaciones interpersonales. El bienestar social es muy importante en la vida de las personas. Pero tampoco es suficiente para la felicidad. Se requiere algo más.

Un aspecto que a veces se olvida es la importancia del bienestar profesional, ya que en el ejercicio de la profesión es donde pasamos la mayor parte de nuestra vida. Hay que reorientar las organizaciones para que consideren el bienestar de sus empleados como una de las finalidades de la misma, más allá de los ingresos económicos. Se ha observado que en el bienestar profesional influyen más los aspectos afectivos que los materiales. De cara a mejorar el bienestar de los empleados hay un conjunto de propuestas, basadas en las aportaciones de las ciencias, que deberían ser conocidas por los directores de empresa, jefes, ejecutivos, expertos en recursos humanos, política económica y por la sociedad en general. De este conocimiento debería derivarse la puesta en práctica de las estrategias oportunas para favorecer el mayor bienestar en las organizaciones.

En resumen, hay muchas formas de entender el bienestar. El análisis del bienestar y sus diversos tipos permite tomar conciencia de la complejidad del fenómeno. Lo cual debe servir para contribuir de forma fundamentada a la construcción del bienestar personal y social, que en gran medida coincide con el bienestar emocional. Queremos defender y apoyar que enseñar en las escuelas las características del bienestar emocional y como construirlo, en base a las aportaciones de las investigaciones científicas, debería formar parte del currículum educativo.

La educación emocional como tema transversal

Una forma de entender la educación emocional es como el desarrollo de competencias transversales o genéricas. Es decir, aquellas competencias que se aplican en múltiples situaciones de la vida, tales como el respeto, la tolerancia, habilidades sociales, autonomía, autoestima, etc.

Otra forma de entenderla es considerándola como un tema transversal que debería estar presente a través de todas las materias y a lo largo de todos los cursos. Este es el sentido pedagógico de la transversalidad, cuya expresión en inglés es *cross-curricular*.

Recordemos que el Ministerio de Educación y Ciencia en 1992 propuso una serie de temas transversales para ser impartidos a través de todas las materias y a lo largo de todos los cursos. Entre los temas transversales están: educación para la salud, educación sexual, educación moral, educación para la paz, educación ambiental, educación vial, educación del consumidor, educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos.

La puesta en práctica de una transversalidad efectiva no es fácil. Las investigaciones han demostrado que los temas transversales que se propusieron en 1992 por parte del MEC, han sido de lo que menos se ha llevado a la práctica de todas las innovaciones educativas de los noventa.

La siguiente historieta ilustra la realidad. Cuentan que había cuatro personajes cuyos nombres eran: “Todo el Mundo”, “Alguien”, “Cualquiera” y “Nadie”. Había que hacer un trabajo importante y se pidió a “Todo el Mundo” que lo hiciera. “Todo el Mundo” estaba seguro de que lo haría “Alguien”, por eso no lo hizo. “Alguien” pensó que lo haría “Cualquiera”, por eso, tampoco lo hizo. Pero “Nadie” se dio cuenta de que “Todo el Mundo” no lo haría. Por esto pidió que en lugar de encargarlo a “Todo el Mundo” se encargara a “Alguien”.

Por esto, conviene tener presente que no podemos desentendernos de la educación emocional pensando que ya está presente como tema transversal. Es necesario asegurar su presencia en algún espacio concreto.

Una fase previa a la transversalidad es la integración curricular en algunas áreas académicas. La educación emocional tiene en la tutoría un espacio idóneo, habida cuenta que tanto la educación emocional como la tutoría se proponen el desarrollo integral de la persona.

Otras áreas en las cuales hay espacios particularmente apropiados para la educación emocional son educación para la ciudadanía y ética. Pero en el fondo, la integración curricular de la educación emocional puede hacerse en todas las materias progresivamente. Por ejemplo, en lenguaje para conocer el nombre las emociones y la riqueza del vocabulario emocional; en ciencias sociales para comprender la importancia de las emociones en la toma de decisiones a lo largo de la historia; en ciencias naturales para conocer las respuestas neurofisiológicas de las emociones; en filosofía para comprender las relaciones entre la implicación emocional y los valores; en expresión artística para gozar de las emociones estéticas; en matemáticas para emocionarse con la genialidad del razonamiento de los matemáticos; en educación física para regular las

emociones de forma apropiada, como por ejemplo la frustración al no ganar un partido, etc. Estas son solamente algunas de las múltiples sugerencias y propuestas que se pueden plantear para proceder a la integración curricular y posteriormente hacer posible la transversalidad.

Las implicaciones que se derivan para la práctica son: la toma de conciencia de la importancia y necesidad de educar para el bienestar; esto se puede hacer a través de estrategias diversas: transversalidad, integración curricular o una materia propia. Tal vez en el momento actual no sería bien visto una asignatura sobre ciencias del bienestar; esperemos que en un futuro tal vez sí lo pueda ser. Por eso, de momento, la estrategia a seguir sería a través de la integración curricular en diversas materias, principalmente tutoría en primer lugar, y después en otras materias, con el objetivo puesto en el horizonte de la transversalidad.

Estrategias para la puesta en práctica

De cara a la puesta en práctica de programas de educación emocional, se presentan a continuación algunas propuestas estratégicas de carácter general.

Es muy importante empezar por la formación del profesorado. Por lo tanto, debería estar en la formación inicial: en los estudios de grado de maestro y en el master de secundaria, cuya denominación completa es: *Master Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas*. Dado que de momento no es así, se impone una formación continua del profesorado, tanto de infantil y primaria como de secundaria. En estos momentos, la formación que recibe el profesorado es por iniciativa propia y pagándosela de su propio bolsillo. Este es el caso del Master de Educación Emocional de diversas Universidades (Barcelona, Cantabria, Lleida, UNED, Camilo José Cela).

El profesorado con una formación mínima puede introducir elementos de educación emocional en su práctica docente. Uno de los espacios más apropiados para hacerlo es la tutoría. Otro es Educación para la ciudadanía.

Conviene subrayar que tanto la educación emocional, la tutoría como la educación para la ciudadanía comparten objetivos comunes: el desarrollo personal y social, que haga posible la convivencia en democracia y la construcción del bienestar personal y social. Esto, que es fácil de decir, pero difícil de poner en práctica de forma efectiva, requiere tiempo, cambio de actitudes y entrenamiento para el desarrollo de competencias.

También se pueden introducir elementos de educación emocional en todas las áreas académicas. La cuestión no es qué enseñamos, sino cómo lo enseñamos. Lo importante, probablemente, no es tanto llenar cabezas de contenidos como encender la llama de la ilusión para continuar aprendiendo durante toda la vida. Esto significa motivar para desear continuar aprendiendo, lo cual es una forma de educación emocional.

Para que esto funcione se recomienda un trabajo en equipo entre el profesorado. Lo cual se ve altamente potenciado en la medida que haya un apoyo explícito por parte de la dirección del centro.

El Departamento de Orientación puede jugar un papel muy importante de apoyo, ya que son los profesionales más sensibilizados y preparados para atender a los aspectos emocionales. En el proceso de implantación de programas de educación emocional, el Departamento de Orientación puede aportar recursos, metodologías, técnicas, estrategias, actividades, etc.

Hay que contar con la familia y ayudarle a formarse en competencias emocionales de cara a mantener mejores relaciones con sus hijos e hijas. Esto se puede hacer a través del espacio familias, con charlas, talleres, cursos, etc. La formación de las familias

debería empezar desde el nacimiento. Por lo tanto, el primer contacto con las familias con este propósito debería ser a través de los pediatras, ginecólogos y profesionales de la salud. Cuando llegan a la escuela ya se ha perdido un tiempo importante.

Las competencias emocionales deben ejercerse en la comunidad y los miembros de la comunidad pueden contribuir con su ejemplo a la educación emocional. Conviene tener presente que cualquier comportamiento puede ser educativo o deseducativo. Las relaciones entre escuela y comunidad, el trabajo en red, las redes sociales, los medios de comunicación de masas, etc., ejercen una gran influencia en la puesta en práctica y en los efectos de la educación emocional.

Materiales para la práctica

Para apoyar la labor del profesorado en el proceso de poner en práctica programas de educación emocional, se han elaborado materiales prácticos, con ejercicios y actividades. Algunos ejemplos se referencian a continuación con la intención de orientar la formación continua de las personas interesadas.

Para la educación infantil

- Agulló Morera, M. J., et al. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Gómez Bruguera, J. (2003). *Educación emocional y lenguaje en la escuela*. Barcelona: Octaedro-Rosa Sensat.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).
- López Cassà, E. (Coord.). (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- López Cassà, È. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- 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., et al. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (Coord.), Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., Avilés, J. M., y Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Carpena, A. (2003): *Educación socioemocional en la etapa de primaria*. Barcelona: Octaedro.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (1999). *Educación 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., et al. (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Bisquerra, R. (Coord.), Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., Avilés, J. M., y Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brower.

Elias, M. J., Tobias, S. E., y Friedlander, B. S. (2001). *Educación de 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

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

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

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). *Educación 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.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).

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.

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). *Sedúctete 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.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (Coord.), Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., Avilés, J. M., y Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brower.
- 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, N. (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). *Educación emocional 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 general

- Agulló Morera, M. J., Filella Guiu, G., García Navarro, E., López Cassà, E., Bisquerra Alzina, R. (Coord.). (2010). *La educación emocional en la práctica*. Barcelona: Horsori-ICE.
- Álvarez, M., y Bisquerra, R. (2012). *Orientación educativa. Modelos, áreas, estrategias y recursos*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Álvarez, M., y otros (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y convivencia. El enfoque de la educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2012). *Orientación, tutoría y educación emocional*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.

- Bisquerra, R. (Coord). (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. Disponible en la web: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/> [Consultado el 20 de enero de 2013]
- Bisquerra, R. (Coord.). (2002). *La práctica de la orientación y la tutoría*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (Coord.), Colau, C., Colau, P., Collell, J., Escudé, C., Pérez-Escoda, N., Avilés, J. M., y Ortega, R. (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao: Desclée de Brower.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).
- Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- López Cassà, È. (2011). *Educación emocional en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas*. Madrid: Wolters Kluwer.
- López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Pascual Ferris, V., y Cuadrado Bonilla, M. (2001). *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: Praxis.
- Pujol, E., y Bisquerra, R. (2012). *El gran libro de las emociones*. Barcelona: Parramón.
- Redorta, J., Obiols, M., y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.
- Soldevila, A (2009). *Emociónate. Programa de educación emocional*. Madrid: Pirámide.