UNIVERSIDAD DE SALAMANCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M. de las Ciencias del Comportamiento.

UN MUNDO SIN VIOLENCIA

José Luis Moya Palacios

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

UN MUNDO SIN VIOLENCIA

«Actualmente **la educación emocional** de nuestros hijos está dejada al azar, con resultados cada vez más desastrosos. La solución está en un modo nuevo de considerar lo que la escuela puede hacer para educar al individuo como persona, es decir, poniendo juntas cabeza y corazón»
«**La inteligencia emocional** es un conjunto de destrezas, actitudes, habilidades y competencias que determinan la conducta de un individuo, sus reacciones, estados mentales, etc., y que puede definirse, como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones».

Inteligencia emocional

ACERCAMIENTO AL PROBLEMA

Frente al clima de violencia desatado en la sociedad, los medios de comunicación, la falta de tolerancia y las agresiones en los propios centros, es posible que a padres y educadores nos quede aún alguna respuesta que dar.
Si queremos un mundo sin violencia se hace imprescindible y necesario educar las emociones de hijos y alumnos, tanto desde el marco familiar como académico.
Tradicionalmente, la escuela de ayer se decantó por el desarrollo intelectual potenciando todo lo meramente cognitivo.
La escuela nueva, pretende una educación para la vida, con un desarrollo cognitivo paralelo a la vida emocional.
"***Educar emocionalmente***" es ayudar al hombre a ese abrir los ojos a los fenómenos que ocurren en el medio (*dentro de sí*: medio interno, *en el sistema social*: medio externo) desarrollando una conciencia clara que le capacite para controlar sus conductas emocionales y fomentando una actitud positiva ante el acontecer de los otros y la vida.
"***Educar emocionalmente***" supone crecer en el respeto hacia sí mismo y hacia los demás, en la propia autoestima y en la del otro tú.
Las competencias emocionales están en consonancia con las experiencias vitales. *Educar la emocionalidad implica pasar de un aprendizaje afectivo a la educación del afecto.*

La educación emocional debería ser un proceso continuo y facilitador, tanto en el marco familiar como académico, si queremos crear un clima más humano y responsable desde donde se destierre la violencia.

LAS EMOCIONES Y LA VIDA

Las emociones están presentes en todos nuestros contextos vitales. Se podría decir que vivimos abrazados a la emocionalidad. Sentimos, damos afectos, nos alegramos y entristecemos, nos motivamos frente a un estímulo positivito. Vivimos al filo de tristezas y alegrías, caminando sobre lo que nos motiva y desalienta.
Los propios contextos de cada uno: (internos o yoicos: estados psico-emocionales), (externos o medioambientales: estímulos, acontecimientos, etc.) hacen que nuestra emocionalidad cambie cuasi de continuo. Estamos sometidos al mundo cambiante de nuestros procesos internos y al bombardeo hiperestimular del mundo externo
Nuestros pensamientos, creencias, palabras y acciones determinan nuestro actuar y nuestra coloración emocional. Hay personas eternamente positivas y sujetos rumiadores constante amargados y cargados de pesimismos.
Muchas veces, vemos las cosas y los acontecimientos en sí mismos, no como son, sino como somos nosotros.
Nuestras percepciones de la vida nos hacen enfrentar la propia existencia desde esos parámetros perceptivos. Hay un refrán que dice que la vida es del color del cristal con que se mira. Y si percibimos y elaboramos mentalmente violencia, actuaremos de forma violenta, sin ningún control emocional.

El concepto de *Inteligencia emocional*, fue acuñado por Salovey y Mayer (1995) y difundido por Daniel Goleman (1995) a través de diversas publicaciones
-(Goleman, D. (1996, 2002) *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.
-Goleman, D. (1999) *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona: Martínez-Roca.

La inteligencia emocional es *una forma de interactuar con el mundo, que tiene en cuenta: las emociones, los sentimientos y algunas habilidades como la autoconciencia, la motivación, el control de los impulsos, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, eventos indispensables para una buena y creativa adaptación e interacción social.*

Es al tiempo, *una destreza que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar y enfrentar los sentimientos de los demás, sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida, a la vez que creamos hábitos mentales que favorecen nuestra propia productividad desde el respeto y la validación del otro.*

La emoción es, por tanto, educable como la empatía y la autoestima.

ELEMENTOS FUNDAMENTALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

	DEFINICIÓN	DISTINTIVOS
AUTOCONCIENCIA	Habilidad de reconocer y entender las emociones propias, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás. Conocer las propias fuerzas y sus límites, confianza en uno mismo.	- *Confianza en sí mismo.* *Autoevaluación realista.* *Sentido del humor autocrítico.* - *Capacidad de evaluarse a sí mismo de una manera realista.* - *Tener un entendimiento profundo de las propias fortalezas, debilidades, necesidades y motivaciones.* - *Reconocer cómo los sentimientos nos afectan.*
AUTOREGULACIÓN O MANEJO PROPIO	Habilidad para controlar o redirigir los impulsos y estados de ánimo. Propensión a eliminar los juicios, pensar antes de actuar. Autocontrol. Mantener normas de honestidad. Estar abierto a ideas y enfoques novedosos.	- *Confiabilidad e integridad.* - *Conformidad con la ambigüedad* *Apertura al cambio.* - *Controlar estados de ánimo inadecuados e impulsos emocionales.* - *Escoger las palabras cuidadosamente.* - *Evitar juicios erróneos.* - *Contenerse y considerar factores mitigantes.* - *Crear un ambiente de confianza y equidad.*
MOTIVACIÓN	Pasión para trabajar por razones que van más allá del dinero y el status. Propensión a lograr metas con energía y persistencia. Afán de triunfo. Iniciativa. Optimismo.	- *Fuerte impulso hacia el logro.* - *Optimismo incluso frente al fracaso.* - *Compromiso organizacional.*
EMPATÍA	Habilidad para entender la apariencia emocional de los demás. Habilidad para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales. Percibir sentimientos y perspectivas ajenos. Ayudar a otros a desarrollarse.	- *Capacidad para fomentar y retener el talento.* - *Sensibilidad intercultural.* - *Capacidad de encuentro con los demás.*
HABILIDADES SOCIALES	Pericia en el manejo y construcción de redes de relaciones. Habilidad para encontrar un espacio de mediación, diálogo y consenso. Escuchar abiertamente. Establecer vínculos sociales. Movilizar a las personas en el sentido deseado respetándolas y buscando metas..	- *Entender a los demás; reconocer y conocer sus necesidades.* - *Ejercer influencia, desarrollar tácticas interpersonales y enviar mensajes claros y convincentes.* - *Desarrollar y mantener una amplia red de contactos.* - *Estar comprometido a ayudar a que las personas mejoren.* - *Ser sensible a los sentimientos de las personas.* - *Entender varios puntos de vista.*

		- *Manejar los conflictos de manera abierta.* - *Estar dispuesto a colaborar.* - *Trabajar en equipo.*

OBJETIVOS FUNDAMENTALES DE UNA EDUCACION EMOCIONAL

Un mundo sin violencia supone la consecución de unos objetivos educativos desde la familia y la escuela. Los objetivos educativos para este logro podríamos sintetizarlos del siguiente modo:

OBJETIVOS	• Adquirir mediante la reflexión un mejor conocimiento de las propias emociones. • Identificar adecuadamente las propias emociones y las de los demás. • Desarrollar la habilidad de autorregular y encauzar las propias emociones. • Prevenir las emociones descontroladas y los efectos desajustados de las emociones negativas • Desarrollar el potencial de generar emociones positivas. • Desarrollar la autoestima y las habilidades para la resolución de conflictos. • Desarrollar habilidades de auto-motivación para la consecución del logro. • Aprender a ser positivo adoptando actitudes vitales adaptadas y reguladas para una auto-dirección satisfactoria

EDUCACION EMOCIONAL: CONTENIDOS FUNDAMENTALES A DESARROLLAR

Deberían considerarse al menos los siguiente seis grupos de contenidos.

1- Marco conceptual de las emociones. Concepto de emoción. Los fenómenos afectivos. El cerebro emocional. Las emociones y la salud. Emoción y motivación. La inteligencia emocional. Las emociones individuales.
2- Clases de emociones. Las emociones básicas: Ira, miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión, alegría, humor, amor, felicidad, emociones ambiguas, emociones estéticas.
3- Conciencia emocional. Conocer las propias emociones. Reconocer las emociones de los demás. Empatía autoestima.
4- Regular las emociones. Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas. Desarrollar las emociones positivas. Tolerancia a la frustración. Autocontrol de la impulsividad. Control de la ira del comportamiento agresivo. Retrasar gratificaciones. Emociones y consumo de drogas. Habilidades de afrontamiento. Automotivarse emocionalmente. Adoptar una actitud positiva ante la vida. Adquirir estrategias de regulación emocional. Fomentar el diálogo positivo interno. Autoafirmaciones positivas. Asertividad frente a las presiones del grupo y los diversos ambientes. Reestructuración cognitiva. Imaginación. Creatividad adaptativa. Regulación del estrés. Conocer y utilizar técnicas de respiración y relajación.
5 - Relaciones interpersonales y habilidades sociales emocionales. Clima social y de trabajo en grupo. Resolución de conflictos y emoción. Las emociones y la toma de decisiones.
6- Bienestar subjetivo. La calidad de vida y el bienestar emocional. El fluir como experiencia óptima.

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN EL AULA Y EN LA FAMILIA:

- La educación emocional atañe y debe involucrar al estamento familiar y a todos los educadores.
- "Los padres son la primera escuela de aprendizaje". El impacto de este aprendizaje es muy profundo dado que el niño en esta etapa es neurológicamente muy plástico" (D. Goleman).
- Educadores y padres son los responsables de modelar y armonizar, de forma continuada las conductas de los chicos a fin de generar unas relaciones interindividuales respetuosas y satisfactorias.
- Progenitores y profesionales de la educación, deben satisfacer las necesidades propias del hijo y del alumno en cada época de su vida:

* Necesidad emocional de sentirse querido, aceptado, atendido, reconocido, validado y respetado.
* Necesidad de autoconocerse para respetarse y respetar al otro tú.
* Necesidad de hacer crecer al hijo/alumno en seguridad, sintonizando adecuadamente con sus emociones.

Desde este nuestro mundo de violencia gratuita, de confrontaciones y conflictos permanentes, aún es posible, aunar a las familias y a los profesionales de las aulas, para generar una potente y positiva respuesta de humanismo, comprensión y paz.

ALGUNAS ACTIVIDADES MODELO PARA LA PRACTICA ACTIVA DE UN MUNDO SIN VIOLENCIA

Se ofrecen algunas estrategias a modo de sugerencias. Al educador, al docente, corresponde modular y encauzar creativamente estas alternativas en función del grupo y los niveles madurativos del mismo.

AUTOCONOCIMIENTO	Se dobla un folio en 4 partes. En las cuatro esquinas se plantean los siguientes interrogantes 1- A) Quién soy. B) Cómo soy. C) Cómo me veo. D) Cómo me ven los demás. Por detrás del folio y en cada cuadrante se pregunta 2- A) Cómo me quisiera ver. B) Cómo quisiera que los demás me vieran. C) Propuestas para el cambio. D) Compromisos conmigo y con los demás.
AUTOESTIMA	En una bolsa, se introducen los nombres de todos los alumnos. A cada alumno se le entrega un folio con su nombre y tantas casillas como compañeros. Cada escolar recibe un elogio por parte de sus compañeros que apunta en su hoja de anotaciones. Finalmente el propio alumno/na se hace un elogio a sí mismo. Estas anotaciones se comparten con los padres.
VALIDACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL COMPAÑERO	Se divide un folio en dos mitades. En una parte, los alumnos se dibujan o se fotografían a sí mismos… en la otra cara del folio, escriben sus cualidades. Se hace una rueda de intervenciones, en las que cada alumno presenta su foto a los demás compañeros y sus propias cualidades… Los demás escuchan con atención. En una segunda rueda el educador preguntará: - Qué alumno tiene determinada cualidad…. (Interiorización).
AUTOCONTROL DE IMPULSOS	A) Los alumnos se distribuyen por el espacio libre del aula. El educador pone un ritmo musical rápido y todos dan vueltas y danzan. Al cortar la audición, los participantes deben congelar el movimiento elicitando una respuesta inhibidora y controlada. B) Se organiza la clase por parejas. Un niño debe gesticular y hacer "monerías" frente a otro, controlando este último todos sus músculos, para dar una respuesta de inhibición y relajación, no poniendo en juego sus músculos risorios ni dando muestras de activarse. Comentar el ejercicio.
RELAJACION PARA PADRES Y EDUCADORES	En base a los métodos de relajación de E. Jacobson (Relajación Progresiva) y H. Schultz, (Entrenamiento autógeno) y ayudados por un técnico, aprender y entrenar la respuesta de relajación como mecanismo incompatible frente a los requerimientos tensivos del acontecer interno (pensamientos, sentimientos, etc.) y del medio externo (acontecimientos estresantes, estímulos tensoactivos, etc.).
RELAJACION LUDICA	En base a las técnicas de relajación lúdico infantil:: - ***La Marioneta*** (Una técnica de Relajación Infantil).J. L. Moya Palacios, Versión Cassette. Tecnodisco, Alcorcón, Madrid 1993. (Tel/Fax 923 269665). - ***El Muñeco de Trapo*** (Una técnica de Relajación Infantil). J. L. Moya Palacios. Versión Cassette. Tecnodisco, Alcorcón, Madrid 1993. (Tel/Fax 923 269665). Enseñar a los niños el aprendizaje relajatorio y psicodistensivo en base lúdica, como técnica de respuesta incompatible y de control frente a eventos teratógenos.
LA AMISTAD ***LAS CREENCIAS*** ***LA LUCHA*** ***LA UTOESTIMA***	Se lee a los alumnos la historia de las ranas. "Había una vez un grupo de ranas que viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron cuan hondo era el hoyo, le dijeron a las dos ranas en el fondo, que para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras ranas seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió. Desesperada, impotente, se quedó en el fondo del pozo y murió de desaliento, incapacidad e impotencia. La otra, se tomó un respiro, se paró a descansar y miró hacia arriba … Una vez más, la multitud de ranas le gritaba que dejara de sufrir y simplemente se dispusiera a morir. Pero la rana se llenó de coraje y decisión y saltó con mucha fuerza, hasta que finalmente salió del hoyo. Cuando estuvo en la superficie, las otras ranas se arracimaron junto a ella y le preguntaron: "¿No escuchaste lo que te decíamos?" La rana se quedó mirándolas y les explico que era sorda. Ella siempre pensó que las demás, desde arriba, la estaban animando a esforzarse más y más para salir del

	hoyo." Los alumnos deben reunirse por grupos y sacar 10 enseñanzas de la fábula…Seguidamente se hace una puesta en común. PROPUESTAS DE CONCLUSIONES MODELO : Esta historia contiene muchas lecciones: • Es importante abrir los ojos para no caer en los hoyos de la vida (definir esos hoyos). • No todos percibimos y vemos de idéntico modo. Entran en juego procesos sensoriales, proceso afectivos y los significados de atribución , estados emocionales…(sensaciones que produce) • En situaciones de optar, elegir, buscar, juzgar, percibir, etc. corremos el riesgo de equivocarnos si no nos paramos a pensar. • No podemos desanimar a los otros con palabras o gestos, sino ayudar al otro a mejorarse y superarse. • Las cosas en realidad, muchas veces no son como son, sino como nosotros somos y las vemos. • Debemos ser siempre positivos, luchadores. • Es importante ver con claridad los problemas, para eso hace falta calma. Muchas veces lo esencial se nos oculta a los ojos. • Es importante el respeto la ayuda, los acuerdos, la cooperación para sobrevivir. • Nuestras creencias pensamientos, automensajes, palabras y acciones mueven y determinan en gran medida nuestros comportamientos. • Elegir un camino implica decisión, voluntad esfuerzo. • Nunca lo mucho, (el esfuerzo, el coraje el tesón y la perseverancia) cuesta poco. • La lengua, la palabra tiene poder de vida y muerte. Una palabra de aliento compartida con alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarle y a finalizar positivamente el día. • Una palabra destructiva quema mata, amarga. • Una palabra positiva puede dar vida. • Todos podemos ser amigos o enemigos de los otros, de nosotros depende. La palabra puede ayudarnos en los acercamientos a los seres humanos. • Especial es el individuo que toma tiempo para animar a otros. • Frente a los problemas podemos dar siempre respuestas positivas. • Hay que saber confiar en uno mismo y saber plantarse frente al grupo. • Los grupos de presión no deben desanimarnos.
TOMA DE DECISIONES SABER PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO	Se plantean situaciones en las que hay que tomar decisiones individuales o grupales, asumir responsabilidades, adoptar un criterio, interiorizar un hecho o acontecimiento, estudiar las reacciones frente a un hecho violento, etc… Se planifica la actividad para que los alumnos bien individualmente o bien colectivamente puedan tomar decisiones. Son muy útiles en estos casos las técnicas de Phillips 6/6, Puestas en común, Estudio de casos.
RECONOCIMIENTO DEL OTRO REFUERZO CONDUCTUAL	Con diferentes materiales: plastilina, barro cocido, plástico, papel de plata, etc. cada alumno fabrica una medalla. Todas se introducen en una caja. Los alumnos mediante votación reconocen una virtud, una cualidad artística deportiva o humana en cada uno de los compañeros de la clase. Consensuada esa cualidad por todos, se crea un diploma por alumno que se deposita en otra caja: Premio al alumno más ordenado…al más creativo, al más respetuoso, al que más ayuda, al mejor deportista, etc… Se organiza un acto de entrega de premios y se saca un sobre al azar que se lee públicamente, luego se le asigna una medalla también al azar.
HABILIDADES DE INTERACCION, ASERTIVIDAD NEGOCIACION RESPETO	Se plantean casos reales y concretos en los que los alumnos deban dialogar, ponerse de acuerdo, adquirir habilidades de relación y comunicación, mantenimiento asertivo frente al grupo, negociación para la consecución de un logro, etc. Partiendo del trabajo en pequeños grupos y del grupo clase, se puede invitar a la participación de los padres y educadores en trabajos conjuntos. Suelen dar resultados sorprendentes la organización de Role-playing entre padres e hijos, Mesas redondas, Simposio, Panel, Entrevista, Debate, Conferencia, Técnica del riesgo, Servicio de E. Mayor donde se plantean intervenciones e intercambios entre padres e hijos.
TRABAJO EN TECNICAS COGNITIVAS. PRACTRICA DE LA INTERIORIZACION PENSAMIENTO POSITIVO. AUTOOBSERVACION VISUALIZACION PARADA DE PENSAMIENTO	Un experto (psicólogo) plantea técnicas cognitivas de utilización concreta tanto para padres como para educadores y chicos: Técnica de la parada de pensamiento. Estudios de casos. Auto observación. Identificación de ideas irracionales. Puesta en juego de las respuestas afectivas y cognitivas Estudios de documentos (introspección)… Alternativas de autorespuesta (personal) y heterorespuesta (grupal) frente a determinados acontecimientos. Anticipación positiva. Visualización para el éxito. Técnicas de afrontamiento. Estrategias para resolución de problemas reales y concretos: violencia drogas, etc.
ANALISIS DE SECUENCIAS DE COMPORTAMIENTO	Partiendo del análisis de secuencias de películas y actuaciones violentas de personas y grupos, recogidos de secuencias de la TV,establecer :

PARA ANTICIPAR SALIDAS	- El comportamiento inadecuado o violento. - Las formulas y alternativas para el control conductual de las personas en ese contexto. - Las salidas posibles de la situación, mediante comportamientos adaptados, positivos e igualmente eficaces.
CINEFORUN PARA UN MUNDO SIN VIOLENCIA 1	Se pueden utilizar diversos recursos cinematográficos: secuencias, películas. Ofrecemos algunos films para la realización de cineforun: 1- Historias del Kronen 2- Cadena perpetua 3- Barrio
CINEFORUN PARA UN MUNDO SIN VIOLENCIA 2	**"EL NIÑO QUE GRITO PUTA"** **Título original:** The boy who cried bitch.. **Director:** Juan José Campanella **Guión:** Cagherine May Levin. **Fotografía:** Daniel Shulman, en color. **Montaje:** Darren Kloomok. **Música:** Wendy Blackstone y Ricky Bird. **Intérpretes:** Harley Croos, Karen Young, Jesse Bradford, J.D. Daliels, Gene Canfield, Moira Kely. **Producción:** Pilgrims 3 Corp. **Duración:** 105 min. **Versión:** Castellano. **Argumento** Dann vive con sus dos hermanos menores, a los que domina, y su madre, incapaz de controlar las tensiones que anidan en ese reducido múcleo familiar. El protagonista empieza a rebelarse contra todo y contra todos, y pronto un grave incidente escolar hace que dé con sus huesos en un centro de tratamiento... También allí la agresividad de Dann crea numerosos conflictos y su aislamiento desemboca en la vuelta a casa, a pesar de los esfuerzos de su madre para conseguir que sea admitido en otros centros. La explosión parece inevitable...
CINEFORUN PARA UN MUNDO SIN VIOLENCIA 3	**"TE DOY MIS OJOS"** **Dirección:** Icíar Bollaín**. País:** España**. Año:** 2003**. Duración:** 106 min**.** **Interpretación**: Laia Marull (Pilar), Luis Tosar (Antonio), Candela Peña (Ana), Rosa María Sardà (Aurora), Kity Manver (Rosa), Sergi Calleja (Terapeuta), Dave Mooney (John), Nicolás Fernández Luna (Juan), Elisabet Gelabert (Lola), Chus Gutiérrez (Raquel), Elena Irureta (Carmen). **Guión:** Icíar Bollaín y Alicia Luna**.** **Producción ejecutiva:** Santiago García de Leániz. **Música:** Alberto Iglesias**.** **Fotografía:** Carles Gusi**.** **Montaje:** Ángel Hernández Zoido**.** **Dirección artística:** Víctor Molero**.** **Vestuario:** Estíbaliz Markiegi**.** **Estreno en España:** 10 Octubre 2003**.** **Argumento:** Una noche de invierno, una mujer, Pilar (Laia Marull), sale huyendo de su casa. Lleva consigo apenas cuatro cosas y a su hijo, Juan (Nicolás Fernández Luna). Antonio (Luis Tosar) no tarda en ir a buscarla. Pilar es su sol, dice, y además, "le ha dado sus ojos"... A lo largo de la película, los personajes irán reescribiendo ese libro de familia en el que está escrito quién es quién y qué se espera que haga pero en el que todos los conceptos están equivocados y donde dice hogar se lee infierno, donde dice amor hay dolor y quien promete protección produce terror. La violencia doméstica que Bollaín retrata en "Te Doy Mis ojos" es siempre mucho más sugerida que vista, pero está tratada con tal contundencia que convierte la experiencia de ver la película en algo realmente incómodo y difícil de soportar. No hay sangre, no hay golpes, pero sí hay una destrucción sistemática del yo interior de Pilar, la protagonista.

BIBLIOGRAFIA PARA PADRES Y EDUCADORES

- *Cómo desarrollar la inteligencia emocional en el amor: 35 ejercicios para amar y ser amado* (2004) Torrabadella de Reynoso, Pablo.
- Conangla i Marín, M. (2002). *Cómo superar y convivir con las crisis emocionales: la inteligencia emocional aplicada* a *situaciones límite.* Barcelona: Amat Editorial.
- Elías, M.J. y otos (2002). *Educar con inteligencia emocional.* Círculo de Lectores.
- Galindo, A (2003). *Inteligencia emocional para jóvenes: programa práctico de entrenamiento emocional.* Ed. Pearson Educación.
- Glennon, W. (2002). *La inteligencia emocional de los niños: claves para* ...Madrid: Ed. Oniro, S.A
- Goleman, D. (1996, 2002) *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (1999) *La práctica de la inteligencia emocional.* Barcelona: Martínez-Roca.
- Hemández, P. (2002). *Los moldes de la mente: más allá de la inteligencia emocional.* La Laguna: Tafor
- Inteligencia emocional para jóvenes : programa práctico de entrenamiento emocional (2003) Galindo Galindo, Antonio, Pearson Educación, S.A.
- J. L. Moya Palacios *La Marioneta* (Una técnica de Relajación Infantil), Versión Cassette. Tecnodisco, Alcorcón, Madrid 1993. (Tel/Fax 923 269665).

- J. L. Moya Palacios *El Muñeco de Trapo* (Una técnica de Relajación Infantil). J. L. Moya Palacios. Versión Cassette. Tecnodisco, Alcorcón, Madrid 1993. (Tel/Fax 923 269665).
- La inteligencia emocional de los niños : claves para abrir el corazón y la mente de tu hijo (2004) Glennon, Will. Ediciones Oniro, S.A.
- *La práctica de la inteligencia emocional* (2004) Goleman, Daniel, Editorial Kairós, S.A.
- López, E. (2003). *Educación emocional: programa para* 3-6 *años.* Barcelona: CISSPRAXIS, 2003. -263 p : ir. - (Monografías Escuela Española) (Colección Educación emocional).
- Lynn, AB. (2001). *50 actividades para desarrollar la Inteligencia emocional.* Madrid: CERASA.
- Martín, D. y Boeck, K. (2002). Qué es la intgeligencia emocional. (T.11 de obra completa) Edaf, SA.
- Pérsico, L. (2002). *Inteligencia emocional.* Editorial Libsa, SA
- Pundik, J. (2002). i*No quiero pensar!: Un enfoque psicoanalítico de la inteligencia emocional, la psicosomática* y *las drogas.* Editorial Filium.
- Saz, Al. (2002). *¿ Quiere alguien explicarme qué es la inteligencia emocional?* Libro Hobby Club, SA
- Shapiro, L.E. (2002). *La salud emocional de los niños: cómo los padres pueden evitar los problemas emocionales de sus hijos antes de que se desarrollen.* Madrid: Edaf, 2002.
- Sterret EA (2002) *Guía del directivo para la inteligencia emocional: de la gestión al liderazgo.* Ed. Centro de estudios Ramón Areces, SA.
- Torre, S. de la (2003). Estrategias creativas para la educación emocional. En M. A Gervilla (dir) *Creatividad aplicada: una apuesta de futuro,* tomo 11, pp.419-456. Málaga, Dykinson, SL.
- Vallés Arándiga, A (2002). *Desarrollando la inteligencia emocional: 1, 11, 111, IV,* V. Madrid: EOS (Programa DIE: 1°,2°,3° ciclo Primaria; 1°, 2° ciclo ESO).
- Villanova navarro, J. S. (2003). *Construcción* y *validación de un instrumento para la medición de la inteligencia emocional en adolescentes.* Universidad de Valencia: Servicio de publicaciones.