

El libro está dividido en tres partes claramente diferenciadas. En la primera parte *Tras una pérdida afectiva* se expone con orden y claridad qué es un proceso de duelo, los factores que determinan el impacto emocional de una pérdida, y el proceso de elaboración de duelo. Lo más novedoso es la amplia exposición de manifestaciones o síntomas que pueden darse tras la pérdida afectiva. La autora presenta un listado muy completo de síntomas en un intento de normalizar el proceso de duelo, y que facilita la comprensión de lo que nos sucede o les sucede a otros. En la segunda parte *Distintas pérdidas afectivas* podemos diferenciar la experiencia interna del doliente dependiendo de a quién y cómo haya sido la pérdida: pérdida por la muerte de un hijo, pérdida de hijos no nacidos, pérdidas inciertas, pérdidas de parejas y/o divorcio, pérdida por suicidio y pérdidas violentas. Al final de estos seis capítulos aparece un cuadro-resumen de las emociones más «típicas» para los diferentes tipos de pérdidas que puede ayudarnos, como profesionales, a estar atentos a ellas para evitar que no se elaboren adecuadamente. Por último, en la tercera parte *Sugerencias de ayuda* se incluyen dos capítulos muy prácticos que tratan de dar respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes que hacen las personas cuando están pasando por esta tremenda y dolorosa experiencia: ¿me olvidaré de su voz, de su risa?, ¿me estoy volviendo loco?, ¿cuánto tiempo dura esto?, ¿volveré a ser como antes?, ¿el tiempo lo cura todo?, ¿cuánto dura esto?, etc., y también intenta dar algunas pautas que nos ayuden a estar junto a estas personas y acompañarles en el dolor.

La autora sabe que vivir y experimentar una pérdida en la propia carne es algo inevitable, antes o después, en la vida de cualquier ser humano, y ve la necesidad de preparar emocional y cognitivamente a los niños y jóvenes de hoy. Desde hace algún tiempo está trabajando con niños, profesores y padres ayudándoles a integrar la muerte de algún compañero y atender las emociones en el mismo colegio. Esperemos que en el futuro amplie sus publicaciones escribiendo sobre cómo los niños afrontan y responden ante la muerte.

Volviendo a la obra que nos ocupa y sin dudarle *Cicatrices del corazón* es un libro humano, cercano y muy útil que nos alivia, nos acompaña, nos enseña y nos acaricia suavemente mientras leemos sus páginas llenas de experiencias humanas que nos hablan de dolor. Un libro que se convierte en un buen compañero de viaje para quienes estén inmersos en la espesura emocional de la pérdida y para aquellos que busquen ampliar sus conocimientos sobre los procesos de duelo. Un libro en el que los lectores pueden comprender que se puede transitar por el camino del dolor con la esperanza de seguir viviendo y con la mirada puesta en la vida y en los vivos.

CARLOS ALEMANY BRIZ

G. BHARWANEY, *Vida emocionalmente inteligente*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2010, 258 pp.

Esta obra es desarrollada por Geetu Bharwaney, fundadora y directora del EI World Limited, una empresa a la vanguardia de las innovaciones relacionadas con la inteligencia emocional y los programas de desarrollo de la misma en Europa. Esta autora es conocida por ser una de las pioneras en el campo de la inteligencia emocional. En

este libro se ofrece no sólo una visión teórica sobre la IE, sino también, mucho más importante, un programa que aumentará la habilidad del lector para utilizar las emociones de manera eficiente. Anima al lector a reflexionar sobre su vida con el objetivo de alcanzar una vida plena y feliz a través del cambio en áreas problemáticas de la vida de cada uno.

Respecto a la parte teórica de la obra, es importante señalar la facilidad de la autora para describir, de forma muy sencilla, sin tecnicismos y clara qué es la inteligencia emocional, por qué es importante para nosotros, cómo medirla y cómo poder reconducir las situaciones emocionalmente difíciles para conseguir mayor felicidad.

Incluye también un resumen de investigaciones relevantes. Además, el libro incluye ejercicios que el lector puede realizar para, a partir de la práctica, aumentar la inteligencia emocional. Su finalidad es poner en práctica los conceptos teóricos y proporcionar un aprendizaje en base a ellos.

Otro punto a destacar del libro es la bibliografía tan completa y actualizada que permite profundizar mucho más, si cabe, en los conceptos desarrollados a lo largo de la obra.

El libro está dividido en tres partes. La primera parte explica el origen de la IE, se centra en lo que es la inteligencia emocional, la ciencia del andamiaje de la inteligencia emocional, la escuela de pensamiento sobre inteligencia emocional y la forma de poder medirla. Al final de la primera parte, el lector tendrá la oportunidad de realizar una pequeña prueba de inteligencia emocional, así como otro cuestionario que revelará como se siente sobre ciertos aspectos de su vida. El resultado de éste el lector podrá utilizarlo como guía para seguir la segunda y tercera parte.

En la segunda parte se aplicarán los conceptos de inteligencia emocional a la vida cotidiana, especialmente a lo relacionado con uno mismo, la familia, amigos y pareja.

Finalmente, la tercera parte se centra en el lugar de trabajo, especialmente en todo lo relacionado con la carrera, el trabajo en equipo, el liderazgo y el proceso de toma de decisiones.

En cada capítulo se incluyen preguntas sobre conocimientos básicos tratados en temas correspondientes que permiten al lector reflexionar.

Existe una gran cantidad de información errónea sobre la inteligencia emocional por eso, en el primer capítulo, se centra por ejemplo en desmontar algunos mitos sobre inteligencia emocional. Además se ofrecen algunas definiciones sobre inteligencia emocional y, particularmente, la autora desarrolla una definición muy sencilla, clara y fácil de entender. Incluye también ejercicios que ayudan a establecer la diferencia entre respuesta emocionalmente inteligente y no emocionalmente inteligente ante la misma situación. Ofrece una descripción sencilla y concreta sobre características de la inteligencia emocional, aspectos claves e investigaciones relevantes realizadas.

En el capítulo 2, la ciencia del andamiaje de la inteligencia emocional, trata del papel que desempeñan las emociones positivas a la hora de mantenerse joven y sano. Se abordan aspectos esenciales del aprendizaje desde el punto de vista de la neurología, la medicina y la psicología. Los avances médicos y científicos han aumentado nuestro conocimiento de las emociones y el papel que desempeñan en la salud. Se centra en tres aspectos fundamentales. Por un lado, una explicación de los términos emoción e inteligencia, por otro lado, nos ofrece una perspectiva general del contexto y de la ubicación de las emociones, resalta aspectos y principios fundamentales del

sistema límbico que es responsable de las emociones. Finalmente, también destacan los recientes descubrimientos sobre los vínculos entre la emoción y la salud. Los avances científicos hacen referencia a diferentes cuestiones. En primer lugar, dependiendo de si las emociones que experimentamos son positivas o negativas, el nivel de actividad de la amígdala o diferente. En segundo lugar, se pueden detectar signos falsos de emociones. En tercer lugar, el corazón tiene su propio cerebro y su propio sistema nervioso. En cuarto lugar, las emociones existen como reacciones químicas. En quinto lugar, la representación corporal de las emociones. En sexto lugar, todas las decisiones conllevan emociones. En séptimo lugar, las emociones positivas afectan a nuestra percepción del tiempo. En octavo lugar, la conexión entre cerebro y corazón, siendo éste el órgano con el poder de equilibrar los sistemas físicos y quien hace las funciones de generador del cuerpo. En noveno lugar, estudios demuestran que el sistema hormonal está regulado en parte por los circuitos emocionales del cerebro, se trata el cortisol y DHEA. En décimo lugar, el contacto físico, estar enamorado y ser optimista es beneficioso para la salud. En undécimo lugar, se abordan las diferencias de género.

En el capítulo 3 se abordan las escuelas de la inteligencia emocional. En primer lugar, se describen las dos escuelas principales que adoptan un enfoque completo para medir la inteligencia emocional; en segundo lugar se describe el proceso de cómo elegir un instrumento para medir inteligencia emocional y finalmente se realiza un resumen de los instrumentos de medición más útiles a nuestra disposición. El capítulo, con sus aportaciones, ayuda al lector a su capacidad para elegir la mejor manera de medir la inteligencia emocional. Las dos escuelas son la del doctor Reuven Bar-On y el Inventario de Coeficiente Emocional Bar-On (EQ-i) y la de los Doctores Mayer, Salovey y Caruso y el Test de Inteligencia Emocional (MISCEIT). Cada escuela se presenta de la siguiente forma: quién la dirige, definición de la inteligencia emocional, qué mide y cómo, beneficios e inconvenientes. El primer cuestionario está respaldado por investigaciones muy potentes. Es muy fácil de entender, completar e interpretar los resultados. Es una herramienta muy poderosa para iniciar una conversación sobre lo que de verdad sucede en la vida de una persona. Proporciona la medida más amplia de inteligencia emocional.

El segundo cuestionario es muy interesante para hacerlo y es único en el campo de la inteligencia emocional. Es una forma pragmática de incrementar la inteligencia emocional. Es el modelo más prometedor del futuro, sobre todo porque la información recogida establece un nexo entre las escalas de habilidades y el rendimiento eficiente en un trabajo o una relación y tiene buena reputación entre los académicos.

La autora incluye una serie de preguntas que ayudan al lector a decidir el mejor método para medir la inteligencia emocional. Las preguntas son: 1. ¿Qué es lo que mide el test?; 2. ¿Cómo voy a utilizar los resultados?; 3. ¿Cuánto cuesta?; 4. ¿Quién va a dirigir la medición y la retroalimentación?, y 5. ¿Qué voy a hacer cuando conozca los resultados?

En el capítulo 4 desarrolla la medición de la inteligencia emocional incluyendo una breve medición de la misma, utilizando preguntas extraídas del MEIS y una oportunidad de priorizar las diferentes partes de este libro llevando a cabo un examen de los principales sentimientos en las diferentes áreas de la vida.

La segunda parte del libro hace referencia a la importancia de nuestra vida personal (familia, amigos, pareja, nosotros mismos) y su influencia sobre la inteligencia emocional y consta de cuatro capítulos. El primero se centra en nuestra relación con nosotros mismos, para luego pasar a las relaciones con la familia, los amigos y la pareja. Cada capítulo comienza con una descripción de una emoción clave, luego se describen las relaciones emocionalmente inteligentes y se muestra el contraste con una baja inteligencia emocional. Al final se incluyen dos actividades fundamentales para centrarse en esta área particular. Una de las actividades a realizar ayuda a tener una visión general de cómo uno se siente consigo mismo y otra actividad con la que analizar el estado de ánimo general.

El capítulo 6: Mi familia. Este capítulo contiene ejemplos de baja y alta inteligencia emocional en familia, además de dos actividades. Una para desarrollar la concienciación, la perspicacia y conversación sobre las cosas, analiza el nivel de comunicación mantenidos con amigos, y otra para centrarnos en lo que podemos aprender de la humanidad, proporciona una estructura para recordar y recrear las situaciones divertidas.

Capítulo 7: Mis amigos. Este capítulo se centra en la amistad y pretende proporcionar un mayor conocimiento sobre las cualidades que conforman una verdadera amistad. Además ayuda a identificar las emociones específicas que pueden obstaculizar los vínculos de amistad. Y permite identificar qué acciones deben llevarse a cabo para proporcionar algo más de alegría y diversión a las amistades. Las preguntas a las que se pretende dar respuesta son: ¿qué diferencia a las amistades emocionalmente inteligentes? ¿Qué papel desempeñan las emociones en la amistad? ¿Qué es la amistad cuando se carece de inteligencia emocional?

Capítulo 8: La relación con mi pareja. Trata de la relación íntima que se tiene o que se desea tener. Permite reflexionar sobre una relación existente o para reconsiderar una que no funcionó. Se incluyen dos actividades. La primera tiene como propósito adoptar un enfoque preventivo con respecto a situaciones que pueden suscitar ira. La segunda ayudará a iniciar una conversación con la persona que se ama para dejar claro el tipo de relación que se desea.

La tercera parte del libro alude al área laboral y se divide en cuatro capítulos que se centran en la carrera, el trabajo en equipo, el liderazgo y la toma de decisiones. Cada capítulo describe la inteligencia emocional y muestra el contraste con la baja inteligencia emocional. El principal propósito de esta parte es identificar las barreras con el fin de ser eficiente en el trabajo y enseñar la forma de superarlas. Al final de capítulo se incluyen dos actividades cuya finalidad es ayudar a trabajar con el contenido emocional de lo que sucede en el trabajo.

Capítulo 9: Mi carrera. Las dos actividades permiten identificar las emociones clave experimentadas en el trabajo y tomar las medidas necesarias.

Capítulo 10: Trabajar en equipo. Las actividades que se incluyen al final del capítulo proporcionarán un campo donde enfocar las emociones como miembro de un equipo, así como para iniciar un diálogo sobre las emociones. En el capítulo se indica que uno de los aspectos clave de la inteligencia emocional de equipos conlleva la habilidad de diferenciar entre validación y anulación y se ofrece una definición de estos conceptos.

Capítulo 11: Liderazgo. A lo largo de este capítulo se establece la relación entre inteligencia emocional y liderazgo así como las consecuencias positivas asociadas a los líderes con buena inteligencia emocional. Se incluyen dos actividades cuya finalidad es ayudar a que los demás te conozcan, además de desarrollar una mayor flexibilidad en la forma de trabajar con el contenido emocional cuando se asume el papel de líder. La primera actividad tiene como objetivo facilitar la tarea de conocer a las personas que se lideran. Mientras la segunda actividad, se ha diseñado para evaluar las emociones clave, tanto en los demás, como en uno mismo, así como las reacciones que surgen cuando se trabaja bajo presión.

Capítulo 12: Tomar decisiones. Todas las decisiones conllevan emociones. Este capítulo pretende ayudar a sintonizar las emociones y motivar las decisiones. La primera de las dos actividades de este capítulo ayudará a preparar un marco de trabajo para crear la vida que una desea con una afirmación clara y diaria de cómo se desea emplear el tiempo. La segunda actividad proporcionará un marco para analizar las emociones que uno siente, especialmente las que tienen mayores repercusiones.

GEMA PÉREZ ROJO

J. M. ALFONSO SANCHEZ (dir.), *Educación para la ciudadanía: razones y reacciones*. Salamanca: Universidad Pontificia de Salamanca, Servicio de Publicaciones, 2010. 278 pp.

Coincidiendo con la aparición del primer pronunciamiento judicial que decreta el carácter adoctrinador de algunos libros de texto de la asignatura de Educación para la Ciudadanía (en adelante, EpC), se publica por la Universidad Pontificia de Salamanca, esta obra objeto de recensión, que recoge el resultado del congreso sobre EpC, celebrado en dicha Universidad los días 25 al 27 de noviembre de 2008, dentro del marco de la Cátedra extraordinaria de San José de Calasanz, en el que se expusieron cinco ponencias y se celebraron tres mesas redondas, añadiéndose, además, en la obra, tres anexos, que complementan algunas de las conferencias impartidas, y un epílogo del director del libro.

Tiene el libro, como virtud más destaca, el condensar en un solo texto las tres principales posturas que se mantienen sobre la polémica asignatura. A saber, la de quienes defienden la asignatura, la de los que la rechazan, y la de quienes, aceptando la asignatura, proponen sin embargo introducir modificaciones en sus contenidos, objetivos y criterios de evaluación. Por tanto, si se desea conocer, más en profundidad y detalle, cuáles son las razones y argumentos que llevan a cada postura a defender su posición, tiene la lectura de este libro una de las mejores referencias para su entendimiento.

En concreto, la primera ponencia que se ocupa el libro, corresponde al teólogo Juan Pablo García Maestro, del Instituto Superior de Pastoral de Madrid. En síntesis, mantiene que con la EpC se ha perdido una gran oportunidad para penetrar en la problemática esencial de la convivencia interhumana y en la sociedad española en su conjunto, pues si bien la asignatura aborda la construcción del buen ciudadano, ignora, en cambio, «abordar la escandalosa injusticia distributiva reinante en el país». Señala terminantemente el autor que «... personalmente hubiera preferido una ley destinada