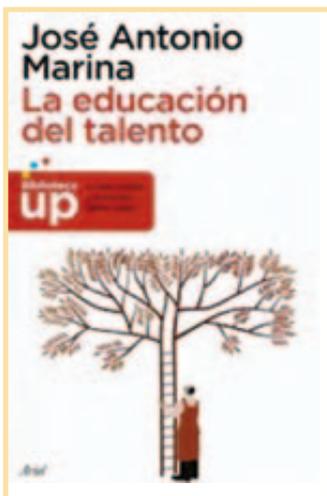


# LIBROS DE PSICOLOGÍA EMOCIONAL



## La educación del talento

MARINA, J. A.

Ariel, 2010

Barcelona, 192 págs.

José Antonio Marina, pensador riguroso y accesible, catedrático de Instituto y ensayista galardonado, comienza

con este título una colección de libros publicados por Ariel que van a formar el material editorial de la “Universidad de Padres. Lo que padres y docentes deben saber”.

“El objetivo de este libro –aclara Marina– es explicar cómo funciona esa inteligencia práctica, no para detenernos en el conocimiento, sino para extraer de él conclusiones educativas, para gestionar mejor nuestras vidas.”

Marina ha desarrollado una teoría del conocimiento que defiende que hay una inteligencia generadora de sentimientos, creencias e ideas que funciona a nivel inconsciente y una inteligencia ejecutiva que evalúa para aceptar o descartar esas ocurrencias que nacen de la inteligencia generadora.

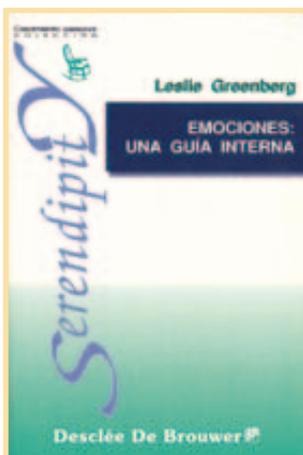
Desde estos presupuestos teóricos, en este libro de fácil lectura que agradará tanto a los expertos como a los legos, Marina propone que la educación ha de dedicarse al adiestramiento del inconsciente (de la inteligencia genera-

dora) para que produzca buenas ideas, sentimientos y deseos y al adiestramiento de la voluntad (inteligencia ejecutiva) para que la razón evalúe bien y construya los hábitos de la voluntad. Dichos hábitos son: inhibir el impulso, deliberar, decidir y ejecutar el proyecto. Con ello la voluntad irá realizando los caminos de la verdadera libertad y desarrollaremos el gran talento, el que nos “permite utilizar bien nuestras destrezas y capacidades para dirigir nuestra acción hacia una vida lograda.”

“En este libro –concluye Marina–, he querido presentarles una utopía posible. Hacerles ver que la unión de familias y docentes es una corriente de energía que puede cambiar la educación, es decir, el curso de la humanidad.”

Queda, pues, el lector invitado a leer este maravilloso libro y a visitar la Web de la Universidad de Padres: [www.universidaddepadres.es](http://www.universidaddepadres.es).

VICTOR VALLEJO VICIANA



## Emociones: Una guía interna

GREENBERG, L.

Desclée de Brouwer, 2000 (14.ª Imp.)  
Bilbao, 348 págs.

Este libro, escrito por el inigualable doctor en psicología Leslie Greenberg, resulta esencial para todo aquel que desee conocer el mundo emocional y esté interesado en la gestión de sus propias emociones o en la de otros. Nos atreveríamos a decir que este libro

completa el hueco de manuales tan conocidos de Inteligencia Emocional, como el del famoso Goleman, que hablan del desarrollo de habilidades socioemocionales, pero no se meten en el terreno de las emociones.

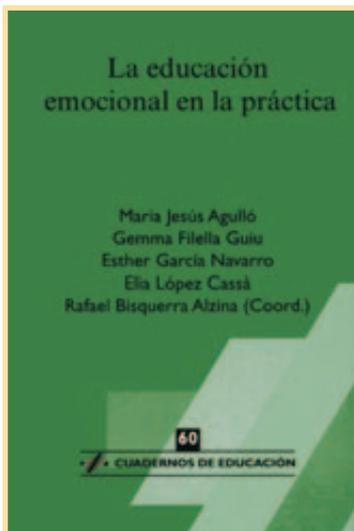
De una forma didáctica, valiente y sencilla, Greenberg nos presenta la Inteligencia Emocional como la manera de conseguir que la razón y la emoción trabajen de forma integrada. Considera que la emoción que sentimos en cada momento constituye una evaluación automática de la situación con respecto a nuestro bienestar y que la Inteligencia Emocional consiste en reevaluar conscientemente esa evaluación primaria emocional ya que no podemos seguir ciegamente los impulsos a la acción que se derivan de cada sentimiento. Una vez que tenemos una emoción, necesitamos pensar acerca de ella y decidir qué hacer, si seguir hacia aquello que nos incita, cambiar de dirección o tratar de transformarlo.

A lo largo del libro, Greenberg nos facilita el trabajo de conocer los tipos de emociones y cómo manejarlos con ellas. Si bien es cierto que las emociones nos movilizan e informan, la persona emocionalmente inteligente es capaz de

regular su expresión y no dejarse llevar sin control por ellas. En concreto, de forma clara y amena, con la ayuda de ejercicios que el autor propone realizar a lo largo del libro, Greenberg distingue entre emociones primarias adaptativas y desadaptativas. Cuando una emoción primaria es adaptativa, uno debe seguirla como guía interna y recoger la necesidad que ha de satisfacerse mediante la acción proactiva. Cuando una emoción es primaria desadaptativa, o sea, que proviene de una herida no curada del pasado, uno debe regular su expresión, trabajar para comprenderla y transformarla.

Este libro está escrito con un claro fin práctico y es por ello que en él también aparece un apartado en el se nos habla sobre las emociones en pareja. En conclusión, éste es un libro especialmente indicado para padres y maestros, personas protagonistas en la educación emocional, una educación que, cada día, se echa más en falta en las familias y centros educativos. Adjuntamos dirección de la página Web del autor sobre las emociones: <http://www.EmotionFocusedTherapy.org>

VICTOR VALLEJO VICIANA

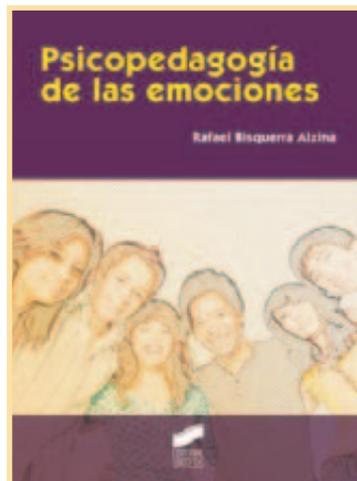


## La educación emocional en la práctica

**AGULLÓ MORERA, M. J. Y OTROS**  
Horsori-ICE, 2010  
Barcelona, 156 págs.

La educación emocional tiene como finalidad contribuir al bienestar personal y social. Para ello se propone el desarrollo de competencias emocionales, que es una forma de preparar a las personas para estar en mejores condiciones para hacer frente a los retos de la vida cotidiana. Este libro consta de seis capítulos eminentemente prácticos. En el primero se presenta el concepto de educación emocional y sus características generales, con especial referencia a los contenidos, metodología, materiales curriculares y efectos de la educación emocional. Los tres capítulos siguientes (del 2 al 4) se dedican a la aplicación de la educación emocional en las tres etapas de la educación formal: infantil, primaria y secundaria. El capítulo quinto se ocupa de la integración de la educación emocional en la tutoría y en la educación para la ciudadanía. Finalmente, en el sexto, se toma en consideración la educación emocional en las familias. En cada uno de los capítulos hay profusión de ejercicios y actividades prácticas, ya que este es el contenido esencial de las 156 páginas del libro. Todas las actividades tienen como objetivo el desarrollo de competencias emocionales: regulación emocional, conciencia emocional, autonomía emocional, competencia social, habilidades de vida para el bienestar.

RAFAEL BISQUERRA ALZINA

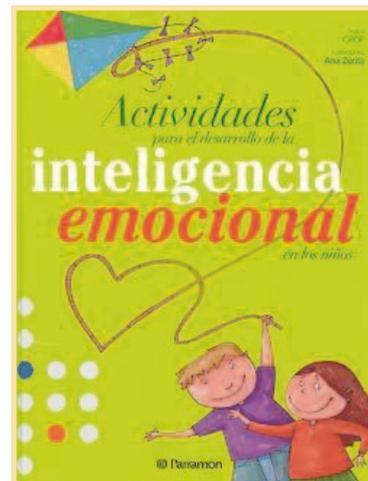


## Psicopedagogía de las emociones

**BISQUERRA ALZINA, R.**  
Síntesis, 2009  
Madrid, 251 págs.

El objetivo de este libro es sentar las bases de una pedagogía del bienestar emocional. En los tres primeros capítulos se expone la naturaleza de la emoción como fundamento de la educación emocional. En cada uno de los aspectos que configuran una emoción se puede intervenir educativamente: cómo se origina, los aspectos fisiológicos, comportamentales y cognitivos, así como la predisposición a la acción. Sigue un capítulo sobre los fundamentos. Se detallan las teorías de las emociones y los tipos de emociones. En el capítulo cuarto se expone el cerebro emocional a partir de las recientes investigaciones en el campo de la neurociencia. El quinto describe el marco de la inteligencia emocional y sus diversos modelos, lo cual es un fundamento para las competencias emocionales (cap. 6). En el cap. 7 se describe la educación emocional con sus objetivos, contenidos y metodología. El capítulo 8 se centra en las emociones estéticas, siendo uno de los pocos libros que tratan este tema. El cap. 9 lleva por título "Emoción y...", donde se trata la relación entre emoción y diversos aspectos como motivación, salud, conflicto, violencia, moral, etc. Finalmente, en el cap. 10 se aborda la relación entre emoción y bienestar, donde se llega a proponer unas ciencias del bienestar que se ocupen de sus diversas formas: bienestar material, físico, social y subjetivo.

RAFAEL BISQUERRA ALZINA



## Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños

**ZURITA, A. (GROP: Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica)**  
Parragón, 2009  
Barcelona, 192 págs.

Este es un libro pensado para los niños y niñas. Va dirigido a las madres y padres que quieren apoyar el desarrollo emocional de sus hijos a través de la lectura. También va dirigido a los profesionales de la educación infantil y primeros cursos de primaria que quieran contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Una forma de hacerlo es mediante la lectura en clase de cuentos como los que se encuentran en este libro. El contenido está formado por una colección de breves historietas divertidas que inducen a la toma de conciencia de las propias emociones y a la regulación emocional. También se trabajan otras competencias como la autonomía emocional, las competencias sociales, la tolerancia a la frustración, la empatía, la regulación de la ira como estrategia para la prevención de la violencia, etc.

RAFAEL BISQUERRA ALZINA