

## **Viajar al universo de las emociones**

Rafael Bisquerra

### ***Para viajar se necesita un mapa***

Las emociones son la esencia de la vida. Cuando tenemos tiempo libre procuramos realizar actividades que activen en nosotros emociones que nos satisfagan. Sin emociones seríamos como máquinas.

Las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias. Por ejemplo, la forma de expresar amor muchas veces es materializándolo con un regalo. Necesitamos ver y tocar las cosas para comprenderlas mejor.

La falta de hábito en analizar las emociones por su inmaterialidad hace que no sepamos mucho de ellas ¿Dónde están las emociones? En nuestro interior. ¿Cuántas emociones hay? Muchas. ¿Cómo se estructuran? De forma compleja.

De estas preguntas surge la idea de viajar al universo de las emociones. Puede ser un viaje fantástico. Es un viaje al interior, que es el más apasionante de todos los viajes posibles.

Para viajar a cualquier lugar va muy bien tener un mapa. Un atlas es una colección de mapas que nos orientan sobre donde están lugares recónditos. ¿Qué hay más recóndito que nuestras emociones?

Para viajar al universo de las emociones hemos elaborado un mapa en forma de cartel o poster que representa las grandes familias de emociones. Lo hemos *Universo de Emociones* y se puede ver, en incluso adquirir en:

<http://universodeemociones.com/>

La intención es visualizar el rico mundo de los fenómenos afectivos que experimentamos. Para ello se propone un mapa de las emociones que facilite la visualización de una realidad inmaterial y compleja. De esta forma se presenta el universo de las emociones, de forma visual, como estrategia para ayudar a su mejor comprensión.

La ubicación de cada familia de emociones en forma de Galaxia supone una metáfora que pretende ser atractiva y motivadora. Conviene señalar que la justificación de toda la propuesta se fundamenta en las investigaciones sobre las emociones.

El proyecto *Universo de Emociones* incluye el poster y un manual de instrucciones. Ambos se han concebido como un material didáctico con el propósito de ayudar a comprender el mundo de las emociones.

Hemos imaginado centros educativos con el poster como recurso para facilitar la comprensión de las emociones; familias que analizan el universo de emociones para relacionarse mejor; profesionales (psicólogos, pedagogos, psicopedagogos, educadores, etc.) que lo utilizan para ayudar a otras personas a navegar por el complejo universo de emociones; y en definitiva cualquier persona que quiera conocer mejor lo que nos pasa por dentro.

El *Universo de Emociones* es un trabajo en equipo en el que han participado Eduard Punset y el Grupo Punset, representado en este caso por Magda Vargas; el equipo de diseño PalauGea, formado por Ana Gea y Víctor Palau, que han hecho posible la visualización del *Universo de las Emociones*; y el que suscribe, que ha procurado aportar la estructura de las emociones desde la perspectiva de la educación emocional.

### ***Las galaxias de emociones***

Cuando dos persona se encuentra y uno pregunta “¿cómo te sientes?”, muchas personas se limitan a responder “bien”. Pero hay otras personas capaces de matizar más y pueden responder: satisfecho, entusiasmado, alegre, enamorado, feliz, indignado, ansioso, triste, decepcionado, frustrado, etc. El listado se puede alargar hasta más de quinientas posibles palabras que describen emociones que se pueden utilizar para explicar cómo nos sentimos.

Todas las emociones se pueden agrupar en grandes familias. Por ejemplo, en la familia de la ira se incluyen rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, etc. Vamos a considerar a las familias como *galaxias de emociones*.

En cada galaxia hay un conjunto de emociones con características similares que permiten incluirlas en el mismo grupo. A veces parecen como sinónimos, pero en el fondo son matices dentro de la familia.

Las grandes galaxias que se contemplan en este mapa son miedo, ira, tristeza, alegría, amor y felicidad. También se incluyen la sorpresa, el asco, la ansiedad, las emociones sociales y las emociones estéticas.

Cada galaxia de emociones se denomina de forma genérica con el nombre de una de ellas. Por ejemplo ira, representa a toda la galaxia; lo mismo respecto a miedo, tristeza, alegría, etc. Son palabras que tienen un sentido general como denominación genérica de la galaxia y un sentido específico como estrella principal de la misma galaxia.

### ***La bipolaridad emocional***

Sugiero al lector que dedique tres minutos a hacer un listado de emociones. Por favor, escriba todas las emociones que tenga en su mente. Esfuércese en escribir cuantas más mejor. Dentro de tres minutos, una vez terminado el listado de emociones, continúe con la lectura.

Dejemos pasar tres minutos.

Ahora que ya tiene su listado de emociones, intente clasificar todas las emociones que ha escrito. Cuando se da un listado de emociones a personas con la instrucción de que las clasifiquen, la mayoría suelen hacer dos categorías: positivas y negativas. En esto coinciden la mayoría de autores, que consideran que las emociones están en un eje con dos polos: positivo y negativo.

En esta clasificación hay que añadir las emociones ambiguas, como la sorpresa, que puede ser positiva o negativa.

Los dos polos de las emociones representan su valencia (positiva o negativa). No hay que confundir valencia con valor. El valor tiene una connotación de bueno o malo que no se puede aplicar a las emociones. Todas las emociones son buenas y necesarias. Pero unas son positivas y otras negativas.

La distinción entre emociones positivas y negativas es tan evidente que no necesita mayor explicación. La mayoría de las personas tienen claro que miedo, rabia o tristeza son emociones negativas; mientras que alegría, amor y felicidad son positivas.

Sin embargo conviene dejar claro que “emociones negativas” no significa “emociones malas”. A veces se ha establecido erróneamente una identificación entre negativo igual a malo y positivo igual a bueno. Conviene desmontar este error. Si no lo hacemos, nos podemos encontrar con lo que le pasó a un señor que se hizo la prueba del sida y llegó a su casa todo contento diciendo: “Me he hecho la prueba del sida y afortunadamente los resultados han sido positivos”. Confundir positivo con bueno o negativo con malo puede llegar a ser fatal en algunos casos. Nadie considera que el polo positivo de un imán o de un cable de electricidad es bueno y el negativo, malo. Sería un error considerarlo así.

Hay que dejar claro que todas las emociones son buenas. El problema está en lo que hacemos con las emociones. Cómo las gestionamos determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás.

Pero siendo buenas todas las emociones, algunas nos hacen sentir bien y otras nos hacen sentir mal. Por esto a unas se las denomina positivas y a otras negativas en función de si aportan o no bienestar. En base a esta clasificación, se pueden distinguir *dos grandes constelaciones*:

- Constelación de las emociones negativas, cuyos centros son miedo, ira y tristeza. Representamos esta constelación mediante un triángulo en la parte inferior del universo. En una zona caracterizada por la presencia de mucha materia oscura, con un campo gravitatorio muy potente.
- Constelación de las emociones positivas, cuyos centros son alegría, amor y felicidad. Representamos esta constelación mediante un triángulo en la parte superior del universo. Su campo gravitatorio no tiene tanta fuerza como el anterior.

Las emociones negativas se experimentan ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente.

Las emociones positivas, en cambio, se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales. Estos objetivos son, básicamente, asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar. La supervivencia y el bienestar tienen una dimensión personal y social. Es decir, no solamente para mí, sino también para las personas queridas. En este sentido se puede extender a la humanidad entera. Las emociones positivas son agradables y proporcionan disfrute y bienestar.

La presencia de estas dos constelaciones representa la polaridad emocional. Es decir, las emociones se sitúan en un eje con dos polos: positivo y negativo. En cada uno de los polos hay una emoción: alegría-tristeza, amor-odio (ira), felicidad-infelicidad, ilusión-desilusión, moral (alta)-desmoralizado, etc. Si bien conviene reconocer que algunas veces desconocemos las palabras que designan a las emociones en cada uno de los polos.

Ahora sugiero al lector que cuente en el listado que ha escrito al inicio de este apartado cuántas emociones positivas y cuántas negativas ha escrito. ¿De cuáles hay más?

En general, la mayoría ha escrito más emociones negativas que positivas. ¿A qué obedece esto? Si usted ha escrito más positivas que negativas, ¿cuántas ha escrito en total? Sabiendo que hay más de 500, si ha escrito menos de 40 no ha llegado ni al 10 % de posibilidades. Si la lista fuera lo suficientemente larga, lo más seguro es que habría más de negativas que de positivas. ¿A qué se debe esto?

Lo cierto es que hay más palabras para describir emociones negativas que positivas. Esto se debe a que somos más sensibles a lo negativo que a lo positivo. Como hemos dicho, la constelación de las negativas tiene un campo gravitatorio más potente. Las emociones

negativas suelen ser más frecuentes, más intensas y más duraderas que las positivas. Por naturaleza estamos más sensibilizados ante lo negativo que lo positivo.

Esto se explica en el hecho de que las emociones negativas tienen una función esencial para aumentar las probabilidades de supervivencia. Mientras que las emociones positivas no son indispensables para sobrevivir, sino que van orientadas a la felicidad. Pero conviene tener presente que estamos programados para sobrevivir, no para ser felices. Ser felices significa nadar contracorriente: superar el campo gravitatorio de las negativas para intentar acercarse a las positivas.

Lo siento pero hay que aceptar la realidad. No hemos de ser ingenuos. Si vivimos largos años vamos a experimentar inevitablemente emociones negativas. Los impactos emocionales negativos que recibimos son superiores en número y en intensidad a los positivos.

En cambio las emociones positivas las tendremos que buscar y construir, y no siempre lo vamos a lograr. Pero el esfuerzo merece la pena.

Según esto, debería haber más galaxias negativas que positivas. Y esto es así en la mayoría de clasificaciones propuestas por los autores más reconocidos. Muchos de ellos solamente contemplan la alegría como única emoción positiva. En el universo de emociones que presentamos hay que tener presente las galaxias irregulares pequeñas del asco y la ansiedad, que agrupamos en las grandes galaxias espirales (miedo, ira y tristeza).

Entonces ¿por qué ponemos tres de cada? El hecho de que recibamos más impactos negativos que positivos, puede llevar a la errónea conclusión de que pasamos más tiempo experimentando emociones negativas que positivas. Esto no es cierto. Pasamos la mayor parte del tiempo en estados emocionales neutros, que no somos conscientes de que sean negativos, pero tampoco positivos.

El reto está en pasar de estados emocionales neutros a positivos: hacer consciente el bienestar con la participación de la voluntad. Esto es una forma de regulación emocional.

En la constelación de las positivas podría haber solamente la alegría. Pero utilizando el símil del universo en expansión, hemos decidido situar dos constelaciones más, que son el amor y la felicidad. Estas dos galaxias deberían expandirse con la participación de todas las personas implicadas en el bienestar general.

El conocimiento del universo de emociones debe ayudarnos a pasar de unas a otras como estrategia para la construcción del bienestar. Hemos de aprender a viajar de una galaxia a otra; a viajar de la constelación de las negativas a la constelación de las positivas.

El universo de emociones que presentamos se proyecta hacia un futuro de equilibrio emocional. Lo cual significa que como mínimo hemos de experimentar tantas emociones positivas como negativas. Este es un buen objetivo para todas las personas. Y a ser posible, más de positivas que de negativas.

En conclusión, el universo de emociones incluye las tres grandes negativas (miedo, ira y tristeza) y la positiva: alegría. Pero además, como hemos señalado, se presenta la galaxia del amor y la de la felicidad como un “efecto de la expansión del universo”. En el bien entendido que todos podemos contribuir a que el universo emocional se expanda entorno a estas galaxias (amor y felicidad). En la medida en que viajemos a estas galaxias contribuimos a su expansión.

En este sentido conviene señalar que en los últimos años se han incorporado nuevas palabras sobre emociones positivas que hace apenas una década eran desconocidas: *fluir (flow)*, *florecer (flourishing)*, *saborear (savouring)*, *mindfulness*, etc. La expansión del universo emocional debe ir en esa dirección. Esto es posible si nos lo proponemos en serio y participamos todos en hacerlo posible. La regulación emocional puede jugar un papel importante para avanzar en esta dirección.

Una vez que queda clara la división entre emociones positivas y negativas, sugiero al lector que agrupe su listado de emociones por afinidades. Podríamos decir por palabras que casi son sinónimos o matices dentro de una familia de emociones. Esto le ayudará a formar las

distintas galaxias de emociones. El resultado que obtenga lo pude contrastar con la propuesta que se presenta más adelante. Esto puede ayudar a conocer mejor el apasionante universo de las emociones. Lo cual es conocernos mejor a nosotros mismos.

### ***Estructura del universo de emociones***

La aplicación de la *astronomía de posición* al universo de emociones permite situar la posición de las diversas galaxias con sus respectivas emociones. Se reproduce a continuación una estructura del universo de emociones en la que se citan las emociones más representativas de cada galaxia, a partir de la propuesta presentada en la obra *Psicopedagogía de las emociones* (Bisquerra, 2009).

#### **Universo de las emociones**

##### **Galaxias de emociones negativas**

***Galaxia del miedo.***- Con temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.

***Galaxia de la ira.***- Con rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, animosidad, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, etc.

***Galaxia de la tristeza.***- Con depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación.

***Galaxia irregular del asco.***- Con aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.

***Galaxia irregular de la ansiedad.***- Con angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo.

##### **Galaxias de emociones positivas**

***Galaxia de la alegría.***- Con entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

***Galaxia del amor.***- Con aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, *ágape*, gratitud, interés, compasión,

***Galaxia de la felicidad.***- Con bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz

interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, paz interior, etc.

### **Galaxias de emociones ambiguas**

**Galaxia de la sorpresa.**- La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

**Galaxia de las emociones sociales.**- Con vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia.

**Galaxia de las emociones estéticas.**- Las emociones estéticas son las que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.

### **Grandes constelaciones**

Constelación de las emociones negativas.- Con miedo, ira y tristeza (con asco y ansiedad)

Constelación de las emociones positivas.- Con alegría, amor y felicidad.

### **Asteroides, cometas y materia interestelar**

Las *emociones ambiguas* también van navegando alrededor de otras galaxias. La *sorpresa* puede ser positiva (alegría) o negativa (miedo, ira, tristeza).

Las *emociones sociales* pueden tener polaridad positiva y negativa y se extienden por todo el universo de emociones a modo de materia interestelar.

Las *emociones estéticas* también pueden tener valencia positiva o negativa y forman una especie de materia intergaláctica que se puede extender por todo el universo.

Los *valores y actitudes* se entremezclan con las emociones, dando como consecuencia una predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien. En este sentido son como cometas que navegan por todo el universo.

La *pasión* es como un asteroide o cometa que navega entre diversas galaxias (tristeza, amor): "pasión y muerte de Cristo"; "amor pasional"; pasión por la música, "es apasionante".

### **Materia oscura**

La materia oscura emocional está formada por el pozo de las emociones negativas (miedo, ira, tristeza), que forma una constelación que es un campo gravitacional de grandes fuerzas, que pueden absorber toda la energía del ser humano.

Esta clasificación requiere algunas explicaciones. Conviene tener claro que es una posibilidad entre muchas otras; de tal forma que otros investigadores podrían representar el universo de otra forma distinta. La representación es bidimensional; pero se ha construido pensando en una representación tridimensional. Aunque en la realidad debería ser multidimensional y por lo tanto no es representable para los ojos humanos. No es una realidad

material y objetiva con la precisión de posición que podría facilitar la teoría de la relatividad, la astronomía de posición o un GPS.

La subjetividad y la complejidad de los fenómenos emocionales permite la recreación artística y creativa de una realidad que no es observable directamente. El universo emocional es el resultado de la imaginación, producto de largas horas de análisis, reflexión y colaboración activa del equipo que lo ha elaborado.

En el apartado siguiente, donde se comenta y justifica por qué se ha adoptado una forma de representación gráfica, se aportan más elementos sobre las características de este sistema clasificatorio.

### ***Representación gráfica del universo de emociones***

La representación gráfica del universo de emociones es consecuencia de la clasificación presentada en el apartado anterior. En este apartado se portan elementos que fundamentan y justifican por qué se ha hecho así.

La estructura se organiza en torno a las dos grandes constelaciones: 1) la de las emociones positivas (constelación oscura); 2) constelación luminosa (emociones positivas). Ambas forman una especie de triángulo. Los dos triángulos colocados de forma paralela a una cierta distancia constituyen un prisma triangular que constituye el espacio de universo de emociones.

Dentro de las emociones básicas negativas se incluyen las tres grandes (*the big three*), de acuerdo con la mayoría de autores: miedo, ira y tristeza. Estas galaxias, como ya se ha dicho, están en un campo gravitatorio de grandes fuerzas de atracción. La gravedad hacia que los “cuerpos caigan hacia abajo”, por esto situamos estas galaxias en la parte inferior.

Se añade el asco entre la ira y el miedo. El sentido genuino del asco es la emoción que se experimenta ante alimentos en mal estado; su función es evitar ingerirlos. En este sentido es una forma de miedo a consumir algo que nos pueda enfermar o incluso matar. Pero actualmente se la da también un sentido social en expresiones como “me das asco” por razones de comportamiento inapropiado o inmoral. En este sentido, la expresión anterior es un insulto, y por lo tanto está más cerca de la ira. Esto nos permite sugerir que la socialización del asco ha producido un desplazamiento de su proximidad al miedo a su mayor proximidad actual a la ira.

También hemos colocado la ansiedad muy próxima al miedo, como una galaxia distinta del miedo pero que se desprende de él. Consideramos interesante y útil la distinción entre miedo y ansiedad. El miedo es la emoción ante un peligro real e inminente que se vive como arrollador; la ansiedad es un miedo imaginario, resultado de nuestros pensamientos.

Dentro de las emociones positivas, la mayoría de autores se limitan a citar la alegría. Pero hemos considerado oportuno añadir dos más que consideramos muy importantes para la educación emocional.

¿Cuál es la principal causa de alegría? La mayoría de mujeres que han sido madres expresan que su mayor alegría ha sido el nacimiento de un hijo o hija. Para otras personas las mayores alegrías tienen que ver con la pareja o con los hijos. Por lo tanto, se puede afirmar que las grandes alegrías tienen que ver con el amor. Alegría y amor son emociones positivas que están tan relacionadas que muchos autores ponen solamente alegría en su clasificación de emociones. El amor es una de las emociones más complejas y por eso más necesitan de educación emocional.

El amor es probablemente el mejor camino para llegar a la felicidad, que es lo que la mayoría de personas más desean en esta vida. La felicidad es el *desiderátum* máximo de la humanidad y en gran medida consiste en la experiencia de emociones positivas. Consideramos que la felicidad tiene suficiente entidad propia como para configurar una galaxia, en la cual se

incluyen otras expresiones equivalentes tales como bienestar subjetivo, bienestar emocional, satisfacción con vida, etc.

Estas últimas emociones (amor y felicidad), *strictu sensu* no son consideradas como emociones básicas, sino que formarían parte del “universo en expansión”. Colocamos estas emociones en la parte superior por varias razones. En la parte superior representan una especie de “cielo” opuesto al “infierno” (parte inferior) de las negativas. Tal vez el cielo no sea un lugar, sino un estado de ánimo. Al situarlas en la parte superior también representan lo más “elevado” y lo que más cuesta de subir y alcanzar. De acuerdo con la gravitación universal cuesta más subir que bajar. Tomar conciencia de la importancia y responsabilidad que cada uno tiene en la construcción del bienestar personal y social es uno de los objetivos de este trabajo. Para ello se trata de aprender a navegar por el complejo universo de las emociones para poder aproximarse con mayor frecuencia y adentrarse en las emociones positivas, contribuyendo a su expansión.

La galaxia de la *sorpresa* se refiere a la emoción ambigua por excelencia, ya que puede ser positiva y negativa según las circunstancias. En este sentido es como una especie de cometa o materia intergaláctica que puede navegar a través de todas las demás galaxias. Por esto se ha colocado en un lugar central.

En las *emociones sociales* se han incluido las más relevantes: vergüenza, culpabilidad, timidez, etc. Hay muchas otras emociones sociales (cariño, ternura, simpatía, empatía, cordialidad, etc.), pero que ya quedan incluidas en las demás galaxias. En este sentido, las emociones sociales también se pueden considerar como cometas o materia intergaláctica, y por esto también se representan en un lugar central.

Las *emociones estéticas* tienen características similares. Conviene tener presente que las emociones estéticas han sido muy poco investigadas y que no aparecen en la mayoría de clasificaciones de emociones. Aquí se han incluido con la intención de sensibilizar sobre su importancia y para animar a gestionarlas en la construcción del bienestar. También son un espacio en expansión. Su ubicación está cerca del amor y la felicidad, que son los temas más frecuentes en la mayoría de obras de arte (literatura, teatro, pintura, escultura, música, danza, cine, etc.).

Hemos situado en el espacio intergaláctico los *valores* y las *actitudes* por las relaciones que tienen con las actitudes. ¿Qué son los valores sino la implicación emocional en aquello que tiene un sentido y significado para llegar a constituir una guía para la acción? Por otra parte, las actitudes son predisposiciones a comportarnos a favor o en contra de algo o de alguien en base a nuestros estados afectivos.

Al elaborar un universo emocional hay que tomar decisiones, que van a ser discutibles. El tema es lo suficientemente complejo como para admitir múltiples representaciones posibles. La propuesta que presentamos es una posibilidad abierta a que el lector la vaya completando en función de sus experiencias personales.

La intención de esta propuesta es que además de la satisfacción que pueda proporcionar la contemplación estética, que también sea de utilidad para el mejor conocimiento de nuestras emociones y para gestionarlas mejor en la construcción del bienestar personal y social. En este sentido se concibe como un recurso didáctico, psicopedagógico y psicoterapéutico.

## **Bibliografía**

- 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.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: 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.), 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.
- Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2014). *Inteligencia emocional en la educación*. Madrid: Síntesis.
- GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón. (versión en castellano, catalán, francés, portugués, holandés y esloveno).

### **Webs**

<http://universodeemociones.com/>