



Viernes 3 de marzo de 2023

**Taller:
Inteligencia emocional**

Moderadora:

Dolors Canadell Villaret

*Pediatra. CAP Barberà del Vallès. Barcelona.
Co-coordinadora del Grupo Cooperación,
Inmigración y Adopción de la AEPap.
Colaboradora con varias ONG en países en vías
de desarrollo.*

Ponente/monitora:

■ **Alicia Jiménez Jiménez**

*Psicóloga, coach coactivo y coach
de equipos por el modelo ORSC.
Especialista en formación y desarrollo
en organizaciones.*

Textos disponibles en
www.aepap.org

¿Cómo citar este artículo?

Jiménez Jiménez A. Inteligencia emocional.
En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización
en Pediatría 2023. Madrid: Lúa Ediciones 3.0;
2023. p. 467-474.



Inteligencia emocional*

Alicia Jiménez Jiménez

Psicóloga, coach coactivo y coach de equipos por el modelo ORSC.

Especialista en formación y desarrollo en organizaciones.

aliciajimenezjimenez@gmail.com

RESUMEN

El pediatra tiene un paciente especial, su adhesión al tratamiento depende de sus cuidadores, generalmente sus padres. En el caso del paciente infantil se hace necesario, aún más que en el caso de cualquier otro paciente, que el profesional de la medicina amplíe su mirada para abarcar a todo el sistema familiar del niño. La relación de ayuda con el niño y su familia requiere un cambio de actitud interna por parte del profesional en la consulta. Ese cambio de actitud supone avanzar de un mero análisis racional, en ocasiones enjuiciador y etiquetador ante las dinámicas de intercambio emocional del sistema familiar del niño, a una comprensión amorosa e inclusiva ante “lo que el paciente y la familia traen a consulta”. Esta mirada es un pilar básico de la relación de ayuda y es la clave de una empatía sostenible.

DEFINICIONES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Todas las definiciones de inteligencia emocional inciden, de una forma u otra, en los mismos aspectos. Siguiendo a Salovey, las áreas de competencia de la Inteligencia Emocional, basándose en las investigaciones de Howard Gardner, serían las siguientes:

- El conocimiento de las propias emociones, entendida como capacidad de reconocer los sentimientos cuando aparecen.

*El presente texto es idéntico al de la edición del 18.º Congreso de Actualización en Pediatría 2022, según indicaciones expresas de la autora.

Esta área de competencia implica una introspección o introvisión psicológica eficaz para comprenderse a uno mismo. No se trata solo de mirarse dentro sino de reconocer los sentimientos reales que debemos atender para nuestro bienestar.

- Capacidad de gestionar las propias emociones y de adecuar su expresión al momento, al otro y al contexto.
- Capacidad de motivarse uno mismo lo que implica fundamentalmente subordinarse a uno mismo para la consecución de unos objetivos y unos logros. Tiene que ver con la capacidad de demorar la gratificación y sofocar la propia impulsividad.
- El reconocimiento de emociones ajenas, que implica básicamente una aptitud empática y una capacidad de escucha.
- Gestión de las relaciones, implica saber relacionarnos con las emociones ajenas y comprender nuestro impacto en otros.

FUNCIONES DEL PENSAMIENTO Y FUNCIONES DEL SENTIMIENTO

El pensamiento y la emoción tienen dos utilidades distintas. Ambos son vitales para nuestra supervivencia y desarrollo, sin embargo, su papel en nuestras vidas está claramente diferenciado.

Las funciones del pensamiento tienen que ver con lo intelectual, con el uso del juicio. Nuestro pensamiento además del conocimiento también recoge todos los mensajes de la cultura, es lo prescriptivo, lo que “debería” o “no debería” ser. Por lo tanto, las funciones del pensamiento son:

- Clasificar la información en categorías.
- Relacionar y conectar la información.
- Adquirir y mantener los conocimientos.

Las funciones del sentimiento y las emociones tienen que ver con lo que nos hace felices o infelices a cada uno de nosotros, con lo que necesitamos, lo que es más cierto en nosotros y nos permite percibir cómo la realidad impacta en nosotros a medida que nos relacionamos con ella. Las funciones del sentimiento son:

- Diferenciar lo agradable de lo que nos resulta desagradable
- Vivir la experiencia integrando en ella nuestras sensaciones y estados, toda la información que viene del cuerpo.
- Es la base de nuestra intuición en relación con nosotros mismos y los demás, nos permite comunicarnos más allá de lo puramente racional.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

El siguiente paso es reflexionar sobre la naturaleza de las emociones ¿qué son?, ¿qué niveles o dimensiones incluyen?, ¿por qué suceden?, ¿para qué sirven?

Desde el punto de vista del cuerpo las emociones “son estados funcionales dinámicos del organismo, que implican la activación de grupos particulares de sistemas efectores, visceral, endocrino y muscular y sus correspondientes estados o vivencias subjetivas”.

Niveles de la emoción:

- Fisiológico patrones de respiración, ritmo cardíaco, contracciones estomacales, etc.
- Expresivo patrones posturales, expresión facial, etc.
- Cognitivo o subjetivo: discriminación, etiquetación, atribución, interpretación y valoración, etc.

Esta definición, aunque pueda resultar biologicista, no hace más que recordarnos que el territorio de la emoción es el cuerpo.

Venimos cableados de serie para expresar emociones y responder afectivamente a las emociones que expresan otros.

Desde que somos bebés, nuestros cuidadores son la fuente que nutre nuestras necesidades fisiológicas más básicas como la alimentación, el abrigo o la seguridad física. Pero eso solo no es suficiente, estas personas también nos proveen de un intercambio afectivo que puede resultar incluso más crítico para nuestro bienestar futuro que la satisfacción de las meras necesidades fisiológicas básicas.

El afecto con el que el otro nos trata es el espejo que nos devuelve una imagen de nuestra valía como seres humanos, gracias a ese intercambio afectivo construimos el sentido de ser nosotros mismos en el mundo. Si todo va bien y contamos con cuidadores empáticos y competentes llegaremos a ser adultos con una sensación de confianza básica en la vida y en los otros, efectivos en la regulación de nuestras propias emociones y en definitiva capaces de establecer relaciones equilibradas con iguales, amigos, pareja, compañeros de trabajo, etc.

En las relaciones entre iguales, a diferencia de cuando somos niños, ambas personas tienen igual responsabilidad a la hora de expresar sus necesidades y de responder de forma empática a las necesidades del otro. Ambas partes nutren, ambas partes son nutridas, los roles se intercambian constantemente. Las necesidades afectivas de un adulto son las mismas que las de un niño, lo único que cambia es que como adulto puedes elegir con quién tener ese intercambio.

Estas necesidades afectivas nos acompañan toda la vida, son las que nos hacen humanos y están presentes en cualquier interacción con los demás.

Uno de los principales problemas que tenemos en los entornos de trabajo es que ante tantas presiones del día a día perdemos de vista estas necesidades. De esta forma, sin ser del todo conscientes, perjudicamos el clima, desvinculamos a las personas, reducimos la creatividad y la innovación, suprimimos la productividad de otros para imponer la nuestra a través de una comunicación competitiva, y un largo etcétera.

Las personas que han tenido entornos de crianza basados en buenos tratos, es decir, en los que había una respuesta emocional ajustada a sus necesidades afectivas, suelen ser mucho más efectivas regulando sus propias emociones. La capacidad de regular los estados emocionales es un factor esencial de éxito personal y profesional en la vida de los seres humanos y por eso estamos profundamente motivados para regularlas.

Cuando nos sentimos capaces de regular nuestra propia experiencia emocional, somos más resilientes ante la adversidad, más resistentes al estrés, más empáticos ante las necesidades y emociones de otros, más altruistas y colaborativos, mostramos mayor capacidad de autodirección y automotivación, gestionamos mejor la incertidumbre, resolvemos mejor los conflictos y nos exponemos más al aprendizaje. ¿Quién no querría trabajar con personas de este tipo?

Los buenos líderes son capaces de crear entornos de trabajo donde las personas son retadas y empujadas a desarrollarse, pero a la vez son ayudadas a regular sus propias emociones sin tener que disimularlas ni negarlas. Dicho de otra forma, crean equipos donde además de trabajar juntos para alcanzar estándares exigentes, está permitido sentir cosas y expresarlas con la confianza de que seremos ayudados a gestionarlas gracias a la respuesta de otros.

¿A qué nos referimos con responder a las necesidades de otros de forma eficaz? ¿Cuáles son esas necesidades afectivas de las que hablamos? Para dar respuesta a esta pregunta nos basaremos en las últimas investigaciones del modelo de Terapia Basada en Emoción. Las necesidades afectivas son tres y son la esencia que los seres humanos tenemos en común, lo que todos compartimos. Venimos biológicamente equipados para mostrar emociones que ayuden a que otros respondan de forma ajustada a estas tres necesidades y gracias a la empatía con la que somos tratados aprendemos a responder de forma ajustada a las necesidades de otros para ayudarles a regular sus emociones.

Veamos cuáles son las tres necesidades afectivas que están detrás de las emociones y qué supone dar una respuesta ajustada para cada una de ellas.

Necesidad de seguridad y protección

Necesitamos que el otro sea una presencia calmante y tranquilizadora, que nos haga sentir sobre todo que no estamos solos, que todo va a ir bien sea lo que sea lo que está pasando ahora, que la vida es un lugar seguro, que estamos respaldados por otros seres humanos, que contamos con su apoyo, lo cual garantiza al menos que, si pasara algo malo adverso e inesperado, seremos capaces de resolverlo juntos.

Lo contrario es vivir en una sensación fuerte de incertidumbre, de no saber qué es lo previsible. A veces lo imprevisible puede suceder en respuesta a algo que yo hago, eso es especialmente duro cuando somos niños. Por ejemplo, cuando cometo un error sin querer y me regañan duramente o cuando digo lo que pienso abiertamente y de pronto alguien se enfada y responde con mucha intensidad emocional.

Lo contrario de la seguridad y la protección es la sensación de vivir en un campo de minas donde las reacciones de otros explotan cuando menos lo esperamos o de vivir en estados constantes de anticipación, miedo y estrés, con sensación inminente de peligro. Por eso se vuelve importante que quienes nos rodean sean también capaces de gestionar su propio miedo, su propio estrés, sus propias reacciones y mantenerse a sí mismos en una actitud de confianza hacia la vida, hacia los otros.

Somos sistemas nerviosos que se influyen mutuamente, podemos ayudarnos a regularnos emocionalmente unos a otros o ayudarnos a desregularnos y mantenernos unos a otros en un estado de constante alerta. Para sentirse inseguro y desprotegido no siempre es necesario estar verdaderamente solo, bastaría con formar parte de una familia o trabajar en un equipo donde cuando hay un problema o un conflicto, la tensión escala de forma rápida e incontrolable y se pierden los nervios con facilidad, equipos o entornos donde se

siente que cada reto va a ser muy difícil de resolver, que existe un peligro no concreto que nos acecha, que si no hacemos ciertas cosas de cierta manera, algo muy perjudicial, casi catastrófico, puede pasar.

Cuando tenemos una herida de seguridad y protección hemos aprendido a vivir la vida en una continua aprendizaje, viendo también a los otros como amenazas o fuentes potenciales de castigo y problemas, más que como recursos y aliados. Durante los primeros años de crianza la capacidad de los cuidadores de transmitir la sensación de calma, protección y seguridad es especialmente crítica. Esto solo es posible si ellos mismos son capaces de gestionar sus propias emociones.

Necesidad de amor y conexión

Necesitamos que el otro desee estar con nosotros, que exista un contacto cálido. Puede tratarse de una calidez expresada en la palabra o en el contacto físico, que desee dedicarnos su tiempo, que sienta pasión por descubrirnos y conocer nuestro mundo interior, saber que le interesamos y nos quiere, que nos celebra en su vida, ver en sus ojos el entusiasmo y el amor que le provocamos. Necesitamos saber que el vínculo que tenemos es profundo y auténtico, que está por encima de otro tipo de intereses, que somos fuente de profunda alegría y felicidad para esa persona que también es importante para nosotros. No existe la angustia de dudar qué somos para el otro porque lo experimentamos directamente, somos prioritarios, amados y necesarios en su vida.

Cuántas veces le decimos a nuestra pareja, a nuestros hijos o familia que los queremos mucho, pero después estamos distraídos e incluso aburridos en su compañía, con poca disposición de escucha o y poco interés por conocer sus pequeñas cosas. Esta necesidad de amor y conexión es especialmente crítica cuando atravesamos experiencias dolorosas, esas que nos hacen sentir vulnerables, es en esos momentos donde es aún más importante no sentirnos solos, sino conectados, cuando sentimos que hemos fracasado, que hemos sido rechazados, que nos han abandonado, momentos en los que nos hemos sentido incompetentes, impo-

tentes, traicionados, confusos y sin saber qué hacer, inadecuados, torpes, nerviosos, utilizados, no importantes, etc. Entonces necesitamos que esa persona para la que somos importantes y que lo es para nosotros, se muestre conmovida, pero sin pena, necesitamos que nos siga viendo valiosos, llenos de dignidad, bellos y fuertes aún mientras atravesamos esas experiencias que nunca quisiéramos haber tenido, y que nos consuele.

Esta necesidad consiste en sentir que hay alguien ahí que quiere darme lo que yo necesito y como yo lo necesito, de esa forma concreta que funciona conmigo. Puede parecer un juego de palabras, pero a menudo hay personas que nos aman mucho de una manera que no nos sirve, se empeñan en demostrarnos su amor de formas que solo ellos, no nosotros, necesitan: por ejemplo, preguntándonos inquisitivamente por aquello de lo que no queremos hablar y a la vez mostrando poco interés por aquello que para nosotros es apasionante. La respuesta efectiva requiere contacto, presencia, calidez y consciencia de qué necesita el otro y cuándo y cómo lo necesita. La capacidad de los cuidadores de responder con alegría, juego, calidez, ternura, interés, etc. es vital también en los primeros años de vida.

Necesidad de reconocimiento de nuestra valía individual e identidad

Necesitamos relacionarnos con otros siendo quienes realmente somos, sintiendo como realmente sentimos, no nos sirve si la única forma en la que los otros nos aprueban, nos aman y valoran es cuando hacemos lo que esperan o cuando les ponemos las cosas fáciles en perjuicio de nuestras propias necesidades o renunciando a nuestra propia identidad. Por muy fuerte que sea un vínculo en nuestra vida, necesitamos que el otro nos conceda el derecho de ser alguien diferente y auténtico en esa relación. Que respete y reconozca que tenemos derecho a movernos hacia nuestros propósitos, aunque no sean necesariamente los mismos que esa persona desea para nosotros, que nos de espacio cuando tratamos de expresar nuestras necesidades, intereses y objetivos, aunque no coincidan con lo que

él o ella había proyectado en nosotros. Que permita nuestra individualidad y que apoye nuestra autonomía de acción y decisión. Que respalde nuestra capacidad de hacer buenas elecciones y saber cuidar de nosotros mismos. ¿Cuántas veces en nuestras relaciones familiares, con nuestra pareja o hijos no presionamos en una determinada dirección, que responde a nuestras necesidades y expectativas, sin entender bien qué es lo que la otra persona necesita, quiere y considera valioso?

Necesitamos que el otro nos permita tomar nuestro camino, que aprecie nuestro talento y singularidad, que respete la expresión de nuestra fuerza y potencial. En definitiva, esperamos que muestre reconocimiento, apreciación y validación de todo lo que es único, diferente e identitario en nosotros. Es sobre todo importante que el otro acepte nuestros límites, nuestro No, nuestro enfado y nuestra afirmación frente a las posibles presiones, intentos de control o agresiones, conscientes o no, suyos y de otros. Que nos ayude a ver dónde están las líneas rojas en las relaciones humanas si en un momento dado somos nosotros quienes estamos sobrepasando los límites de otro, pero que lo haga forma empática, sin violencia.

Muchas personas a lo largo de nuestra vida intentarán que seamos quién ellos necesitan que seamos y no quién realmente somos.

En todas nuestras interacciones en la vida profesional, las personas también estamos esperando que otros respondan de forma efectiva a estas tres necesidades, seamos conscientes o no de ello.

Modelo ALBA Emoting

El modelo ALBA Emoting, formulado por Susana Bloch, refleja las emociones básicas humanas. Este modelo sirve de base para una técnica psicofisiológica que ayuda a crear y transformar emociones, es utilizado en programas de desarrollo personal y en el entrenamiento de actores y trabaja principalmente con el cuerpo y la respiración. Las emociones que este modelo identifica como fundamentales para nuestro desarrollo individual y social son:

- **Enfado:**
 - Con otros porque han transgredido los límites en una relación o vulnerado nuestras necesidades afectivas, especialmente la de valía individual e identidad diferenciada
 - Nos ponen en el apuro de tener que tomar una decisión y actuar de manera consciente.
 - A veces el enfado sucede con nosotros mismos por no habernos comportado con dignidad o de una forma que hubiera sido más coherente y respetuosa con nuestras necesidades afectivas.
- **Miedo:** ante aquello que supone una amenaza incierta para nuestro equilibrio y bienestar físico, emocional y social. El ser humano es el único animal capaz de mostrar un comportamiento de coraje ante el miedo, de actuar contraemocionalmente y exponerse al aprendizaje hasta desarrollar recursos suficientes para reducir la intensidad de ese miedo.
- **Alegría:** que nos predispone positivamente a explorar nuevas posibilidades a asumir nuevos retos y sobre a todo a compartir y celebrar todo lo que merezca ser compartido y celebrado
- **Gratitud:** es la emoción que lleva a consolidar los vínculos, a apreciarlos.
- **Tristeza:** debido a una pérdida real o anticipada.
- **Ternura/compasión:** ante otras personas o seres vivos cuya experiencia comprendemos, aceptamos y nos importa. La ternura es el sustrato emocional de la escucha y la empatía. Es sentirnos interesados y emocionalmente implicados en conocer y acompañar la experiencia interna del otro.
- **Erotismo:** predispone al comportamiento sexual.

Existen otros modelos de emociones básicas, sin embargo, todos ellos coinciden en identificar los mismos “rei-

nos” de emociones, por ejemplo, el enfado, la ira, la rabia son del mismo “reino” o familia. De este modo los grandes reinos de las emociones son “miedo”, “asco” “tristeza”, “enfado”, “alegría”, y “ternura/interés/compasión por otros”. Existe un “reino” emocional que parece tener una esencia más social pero que exige nuestra atención por sus grandes implicaciones en el bienestar emocional de las personas y es el constituido por la vergüenza y la culpa. El modelo de Terapia Focalizada en Emoción trabaja en profundidad con estas emociones, mientras que el modelo ALBA Emoting las considera emociones más sociales. Es cierto que hacen su aparición en momentos más tardíos pero cada vez más estudios hablan de la fuerte base biológica de la vergüenza y el papel tan importante que tiene en nuestra vida afectiva, relacional y social. Todas estas emociones cuando son primarias y adaptativas nos impulsan hacia una acción a través de la cual será más probable que obtengamos lo que necesitamos del otro para regular dicha emoción.

Existe una estrecha relación entre emoción, comunicación y acción.

TIPOS DE EMOCIONES

Cada emoción puede ser a su vez primaria, secundaria o instrumental.

- **Emociones primarias:** pueden ser adaptativas, como el miedo ante una amenaza, la tristeza ante una pérdida y el enfado ante una agresión, o desadaptativas como sentir tristeza cuando alguien me agrede en lugar de mostrar enfado y defenderme. Las emociones desadaptativas tienen que ver con el pasado, fueron adaptativas en los entornos en que se crearon, de alguna forma permitieron la supervivencia, pero no son efectivas para una buena regulación emocional en la vida adulta. Siguen siendo primarias en la medida en que son la reacción auténtica que la persona tiene a día de hoy ante un evento concreto.
- **Emociones secundarias:** son una reacción ante una emoción anterior, en ocasiones pueden ser reacciones defensivas o evitativas respecto a la emoción primaria. Por ejemplo, en lugar de temeroso me

muestro enfadado, puesto que pienso que eso daña menos mi imagen social y no tolero que se me perciba vulnerable. Esta emoción secundaria es la que a menudo hace a las personas acudir a terapia, cuando con frecuencia son el resultado de ciertos procesos a través de los que la persona intenta lidiar con el dolor emocional primario real.

- Emociones instrumentales: se ha aprendido que su expresión tiene consecuencias concretas en el comportamiento del otro y se utilizan de forma funcional, es decir, para conseguir algo, en ocasiones de forma poco consciente.

¿CUÁL ES LA FUERZA DE LAS EMOCIONES?

Las emociones tienen un papel muy relevante en nuestras vidas para nuestro correcto desarrollo como individuos ya que nos permiten:

- Fortalecer nuestros vínculos, estamos hechos para pertenecer y tener interdependencia con otros.
- Tomar decisiones conscientes y responsables que honren nuestros valores y nuestra identidad.
- Liberar nuestra creatividad y recursos de afrontamiento.

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RESILIENCIA

La inteligencia emocional aumenta la resiliencia, es decir, aumenta la resistencia al estrés, existe una mayor capacidad para afrontar presiones, obstáculos y acontecimientos emocionalmente impactantes sin perder eficacia en el comportamiento.

Las personas con alta inteligencia emocional:

- Gestionan mejor las emociones.
- Tienen mejores estrategias de afrontamiento.
- Influyen positivamente en el grupo, estimulando creatividad e innovación.

- Tienen mayor capacidad de liderazgo transformacional, consideran a las personas de forma individualizada y las estimulan intelectualmente.
- Muestran empatía y afecto.
- En los conflictos tienden a soluciones cooperativas y de compromiso, no evitan.
- Conocen sus limitaciones y desarrollan sus habilidades.
- Se apoyan en otros con habilidades complementarias, piden ayuda.
- Muestran la mayor parte de las veces un comportamiento con profundo sentido para ellos, mayor esfuerzo por sentir lo que expresan.
- Perciben la necesidad de mostrar emociones como parte de su trabajo.
- Menor tendencia a suprimir sentimientos negativos, menor despersonalización.

Esta competencia emocional se vuelve crítica cuando las personas desarrollan una labor asistencial. Se trata de puestos de trabajo que exigen de nosotros un fuerte “trabajo emocional”, es decir, la gestión de las emociones es un aspecto crítico para un buen desempeño.

Si pensamos en los profesionales de la salud, observaremos claramente como su competencia emocional tiene un gran impacto en la relación de ayuda que consiguen establecer con los pacientes y en la adhesión al tratamiento de estos.

¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

Nuestra regulación emocional es un conjunto de procesos internos conscientes que nos permiten experimentar emociones sin ser desbordados e inundados por ellas. Nos permiten evaluar y modificar nuestras reacciones para alcanzar nuestras metas y objetivos.

Es muy relevante y necesaria para el crecimiento emocional o intelectual. Implica:

- Estar abierto a lo agradable y lo desagradable.
- Poner en marcha estrategias para transformar las emociones y estados emocionales que experimentamos en función de si son eficaces o no.

ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

Las estrategias de regulación emocional nos permiten gestionar una emoción para lograr restablecer un estado que nos permita funcionar con fluidez. Podemos distinguir entre emociones adaptativas y desadaptativas:

Algunas estrategias adaptativas son:

- Búsqueda de apoyo social.
- Expresión regulada.
- Distracción.
- Planificación.
- Procesamiento emocional: toma de consciencia de la emoción, apertura a la experiencia.
- Aceptación: experimentación pasiva de la emoción.
- Reevaluación/desdramatización: asignar significado no emocional.
- Ejercicio físico.
- Tiempo fuera.

Algunas estrategias desadaptativas que debemos vigilar son:

- Represión: evitar la percepción consciente de la información amenazante.
- Supresión de pensamiento positivo por introspección excesiva.

- Supresión emocional: no expresar la respuesta somática.

- Evitación cognitiva: tratar de pensar en otra cosa.

- Rumiación. "darle vueltas".

- Consumo de sustancias.

- Evitación emocional: posponer, evitar situaciones que disparen emocionalmente.

- Ventilación emocional: expresión no regulada.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Bach E, Forés A. La asertividad: para gente extraordinaria. Barcelona: Plataforma Editorial; 2008.

- Goleman D. El cerebro y la inteligencia emocional. Barcelona: Ediciones B, S.A.; 2012.

- Goleman, D. y Lantieri, L. Inteligencia emocional infantil y juvenil. Madrid: Aguilar; 2009

- Greenberg, Leslie S. Emociones: una guía interna. Serendipity. Desclée De Brouwer; 2008

- Guix X. ¡Descontrólate! Reflexiones para los que controlan demasiado. Barcelona: Ediciones Granica; 2006.

- Guix X. Si no lo creo no lo veo. Barcelona: Ediciones Granica; 2005.

- Levy N. La sabiduría de las emociones. 1.ª ed. Barcelona: Plaza & Janes Editores; 1999.

- Marina JA. Anatomía del miedo. Barcelona: Anagrama; 2006.

- Punset E. El viaje a la felicidad. Barcelona: Destino; 2005.

- Steiner C. La educación emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor; 1998.