

# Seis libros para desarrollar la inteligencia emocional (más uno)

ENRIQUE GALLARDO FORTES

Después de rastrear por la extensa literatura sobre la inteligencia emocional, estos son los seis libros elegidos por mí, para trabajar en un centro o contexto educativo. Sin embargo no puedo olvidar-me de uno más, el del artista expresionista que más me emociona, Eduard Munch. No se me olvida tampoco recordar el conocido libro record de ventas de Goleman La inteligencia emocional, que abrió este tema a la divulgación. Sería este texto entonces, para los iniciados, una lectura obligada para conocer el termino Inteligencia Emocional, que otros autores de la psicología más académicos ya adelantaron y acuñaron en 1990. No podemos olvidar entonces a Salovey y Mayer, los precursores en los cimientos fundamentales del concepto y estudio que nos ocupa. Desde hace tiempo, ese área de estudio se ha convertido en un tema recurrente para los editores, que buscan ofrecer productos a una demanda mayor de estos contenidos de psicología. Al calor de este auge, se están publicando abundantes libros y materiales dedicados a la Inteligencia Emocional. Unos son traducciones de libros importados de Estados Unidos, con sus ventajas e inconvenientes. Estos te ofrecen un producto muy bien acabado, pero que, a veces, cuesta adaptarlo a nuestra sociedad. Y otras son ediciones fruto de la investigación y el desarrollo en nuestro país, más cercano en la forma de plantear y resolver los problemas, pero exigiendo siempre rigor científico. Son seis los elegidos, seguramente falta algún libro que mi olfato psicopedagógico, no me ha ayudado a reconocer y que el lector quizá pueda echar en falta. Mis disculpas por adelantado. Tampoco olvido que otros de estos libros, no merezcan a juicio de otros profesionales o expertos, formar parte de esta lista que no busca ser rigurosa, sino dar una opinión más a discutir.

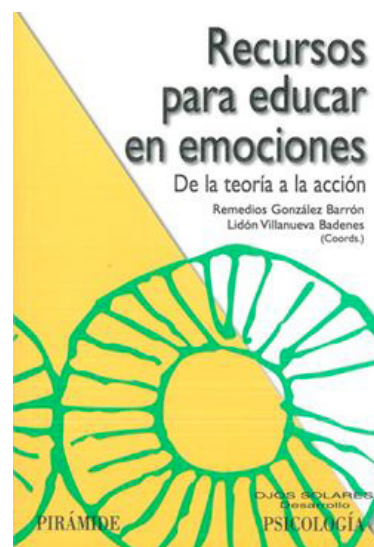
A la hora de fijar los criterios de selección de estos libros para los profesionales de la Orientación, he tenido en cuenta, por lado, si el material está destinado al profesorado (aula), a las familias (hogar) o la organización del Centro. Y por otra parte, también he considerado las diferentes etapas educativas o edades del alumnado, al que puede ir destinado. Estos son al final, los libros que me parecen más interesantes e útiles. Incluyo uno más al margen de los exigentes criterios y caracteres universitarios, pero que agrega un plus imponderable desde la visión del arte.

## RECURSOS PARA EDUCAR EN EMOCIONES DE LA TEORÍA A LA ACCIÓN

La intención de esta obra es facilitar a los adultos que tienen la necesidad de relacionarse con niños y adolescentes una guía para el aprendizaje de las emociones. Se basa en enseñar a éstos unas pautas de cómo reconocer, entender y expresar sus emociones. Esto permite a las personas una acertada orientación en su actuación diaria. Ofrecen, pues, diferentes programas cuya base principal se asienta en la movilización de emociones. Así, pueden encontrarse programas basados en la importancia del juego-videojuego-juguete en la infancia, programas para el desarrollo de competencias emocionales y prosociales en la infancia y adolescencia, y programas para el manejo de conductas de violencia juvenil.

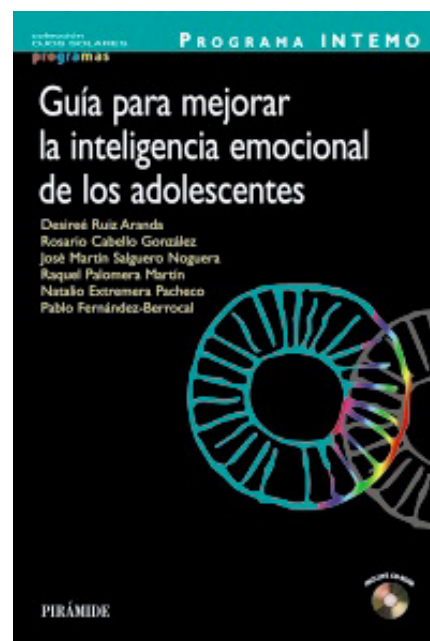
*Remedios González Barrón; Lidón Villanueva Badenes*

*Pirámides. PSICOLOGÍA-Ojos Solares · Madrid, 2014 · 336 páginas · 19,50€ · ISBN: 978-84-368-3260-0*



## PROGRAMA INTEMO. GUÍA PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES

El programa INTEMO está elaborado por el Laboratorio de Emociones, compuesto en su mayoría por profesores de Psicología de la Universidad de Málaga, que ha aplicado el Programa INTEMO en el colegio García Lorca de Huelva. Persigue potenciar la inteligencia emocional, como complemento del desarrollo intelectual de los adolescentes. Los autores defienden que, con un óptimo desarrollo de la inteligencia emocional, se podría prevenir bastantes de los problemas que padecen los jóvenes como son la depresión, ansiedad, consumos de drogas o conductas disruptivas o el fracaso escolar. Uno de los aspectos a destacar de este programa es su aplicación y a diferentes contextos tanto educativos o de salud, sin olvidar su evaluación. Igualmente parten de unos sólidos pilares teóricos estructurados según las cuatro ramas del modelo de inteligencia emocional de los mencionados precursores John Mayer y Peter Salovey: percepción y expresión, facilitación, comprensión y regulación emocional. El libro consta de una sesión introductoria, doce sesiones de actividades y una guía de evaluación de las habilidades aprendidas. De este modo, a lo largo de las sesiones, y mediante sencillos ejercicios prácticos se realizan los aprendizajes de habilidades emocionales.



*D. Ruiz, R. Cabello, R. Palomera, N. Extremera, J. M. Salguero, P. Fernández*

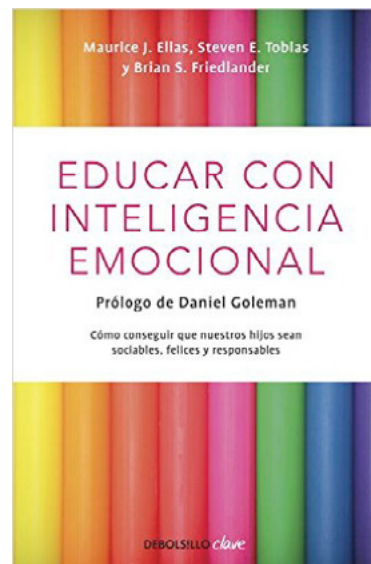
*Pirámides. PSICOLOGÍA-Ojos Solares · Madrid, 2014 · 192 páginas · 18,00€ · ISBN: 978-84-368-2865-8*

### EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL: CÓMO CONSEGUIR QUE NUESTROS HIJOS SEAN SOCIABLES, FELICES Y RESPONSABLES

Leyendo este libro, con la inevitable corrección cultural de la americana a la europea, podemos aprender a comunicarnos mejor con los hijos, sin que suponga una experiencia frustrante. Es una versión del best-seller de D. Goleman, *Inteligencia emocional*, para trabajarlo en el ámbito familiar, proporcionando sugerencias, actividades y consejos prácticos, para resolver situaciones conflictivas entre hermanos, amigos, e incluso en situaciones escolares o la presión ejercida por los compañeros. Un apoyo inestimable para desarrollar y fomentar las habilidades emocionales, tanto de padres y madres, como de los hijos.

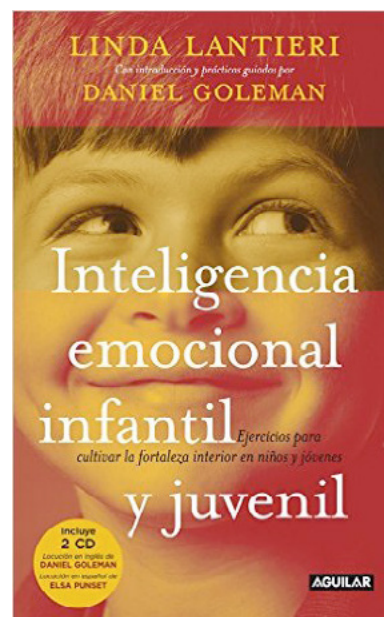
*Elias, Maurice J./Tobias, Steven E./Friedl*

*Debolsillo, CLAVE · Madrid. 2011 · 320 páginas · 8,51€ · ISBN-10: 8499089232*



### INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL Y JUVENIL: EJERCICIOS PARA CULTIVAR LA FORTALEZA INTERIOR EN NIÑOS Y JÓVENES

Esta autora es una reconocida investigadora en aprendizaje social y emocional y ha implementado en Estados Unidos, diferentes programas. Es directora de *The Inner Resilience Program* y una de las fundadoras de *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)*. También es cofundadora del *Resolving Conflict Creatively Program (RCCP)*, un programa de aprendizaje social y emocional que se ha puesto en marcha, en cuatrocientas escuelas de quince distritos escolares en Estados Unidos y también en centros experimentales de Brasil y Puerto Rico. En este libro cuenta con la colaboración de Daniel Goleman, para presentar una guía de técnicas para aumentar la autoestima, mejorar la concentración y la conciencia, y potenciar la empatía y la comunicación. Este poderoso programa se organiza según las diferentes edades y va acompañado por un CD, con ejercicios dirigidos por Daniel Goleman en la versión inglesa original y por otro en castellano, con voz y música de Elsa Punset. *Inteligencia emocional infantil y juvenil*, invita al adulto y a los niños de su entorno a relajar el cuerpo y a concentrar la mente, a fomentar las cinco competencias básicas que construyen la inteligencia emocional y a trasladar hasta sus experiencias diarias la solidez, la confianza y la curiosidad. La verdad es que este libro, genera bastantes expectativas para los profesionales y la familias, esperamos que se cumplan..



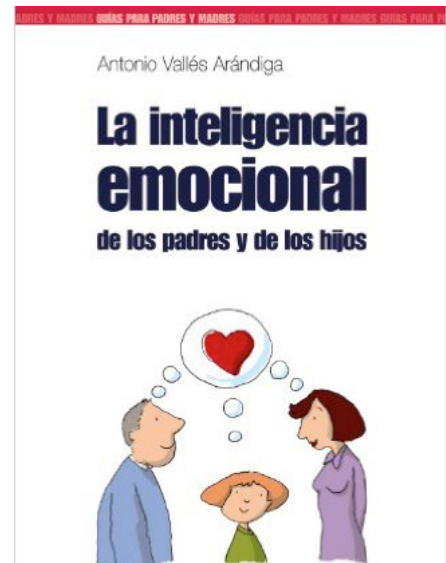
*Linda Lantieri*

*Aguilar · Madrid, 2009 · 184 páginas · 18,53€ · ISBN-13: 978-840309982*



## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS PADRES Y DE LOS HIJOS (GUÍAS PARA PADRES Y MADRES)

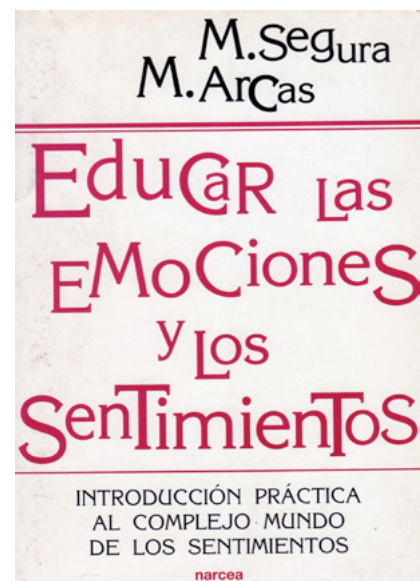
El tema de la inteligencia emocional es recurrente para quienes buscan un desarrollo personal. En el ámbito familiar es una prioridad dar respuestas a estas necesidades de competencia emocional, tanto para los padres hacia los hijos como mejorar la actuación de los hijos y su bienestar personal. Los recursos más utilizados por la familia han sido y sigue siendo centrado, en las normas de conducta y en la disciplina o hacia programas de modificación del comportamiento. En esta obra se ofrecen a los padres conocimientos prácticos para conocer mejor la capacidad emocional de cada persona, así como ejercicios para realizar con los hijos y dirigidos a desarrollar cada una de las habilidades que constituyen la inteligencia emocional en todas las edades. Si se alcanzan estos objetivos, se beneficiará la propia familia en sus relaciones sociales y a la escuela, con alumnos mejor adaptados. Igualmente cuenta este autor junto a Consol Vallés con un material para trabajar las habilidades sociales en primaria.



*Antonio Vallés Arándiga*  
*Pirámide; Colección: Guías*  
*Para Padres y Madres · Ma-*  
*drid, 2008 · 208 páginas*  
*· 15,20€ · ISBN-13: 978-*  
*8436821697*

## EDUCAR LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS: INTRODUCCIÓN PRÁCTICA AL COMPLEJO MUNDO DE LOS SENTIMIENTOS

La producción de Manuel Segura sobre este tema es extensa, la más conocida para el docente seguramente sea *Ser persona y relacionarse*, que cuenta con programa muy completo para mejorar las relaciones interpersonales, que tiene cabida en la programación de la acción tutorial. Este libro se presenta como una guía para fomentar la alfabetización emocional de la juventud para aquellos como familia y el profesorado que tiene esa responsabilidad. Partiendo de obras de arte que reflejan emociones, fotografías e ilustraciones a todo color, y a través de actividades muy participativas, de juegos y utilización permanente del diálogo se aprende a conocer, distinguir, controlar y utilizar las propias emociones y los sentimientos. En esta obra los autores nos introducen, detallan, aprenden y discuten más de sesenta emociones y sentimientos, y se muestran además las técnicas básicas del complejo control emocional que nos permita conducirlos.

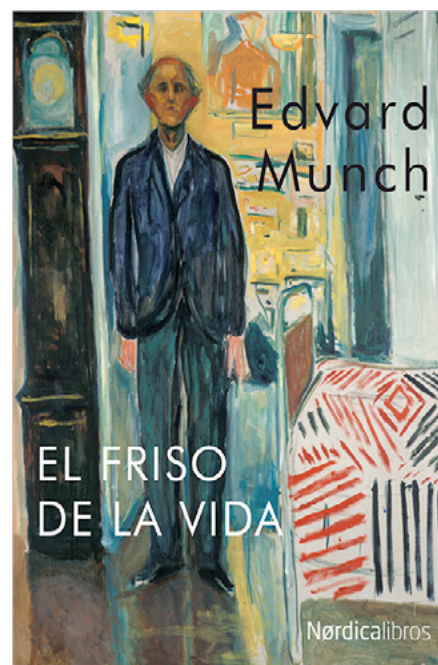


*Manuel Segura Morales y*  
*Margarita Arcas Cuenca*  
*Narcea · Madrid. 2003 · 104*  
*páginas · 11,40€ ·*  
*ISBN-13: 978-8427714175*

## UNO MÁS, LA MIRADA DEL ARTE

### EL FRISO DE LA VIDA

La mirada del pintor noruego Edvard Munch, un artista en expresar con el lenguaje del color y las formas, los pensamientos y las emociones. No es una visión científica, pero sí una visión radicalmente subjetiva, para contrastar el conocimiento académico más de moda y visualizarlo con el prisma de un genio del arte contemporáneo. En este libro aparecen la reunión de textos ilustrados por su propia obra, en una invitación a conocer el recorrido de la extensa obra del artista, polémico e influyente, como si de una galería se tratara, una verdadera extensión de su Friso de la vida (emocional) el paréntesis es mío. Igualmente podemos encontrar una versión más comprimida “Cuaderno del alma (Casimiro). Esta situación no es nueva. Otro pintor admirado por Edvard, el conocido (o quizás desconocido) Vincent van Gogh, realizó escritos sobre su pintura y el arte en general. En esta obra, el lector puede ser testigo de la manifestación de una ebullición emocional traducida al arte plástico y literario, en parte alimentada por una biografía familiar desequilibrante. Para aquellos a los que el libro les sepa a poco, todavía tienen la suerte de visitar una importante retrospectiva de su obra, en la sede madrileña del Museo Thyssen-Bornemisza. (del 06 de octubre de 2015 al 17 de enero de 2016).



*Edvard Munch. Traducción de Cristina Gómez-Baggethun y Kirsti Baggethun*  
Nórdica · Madrid, 2015 · 92 páginas · 15 euros · ISBN: 978-84-16440-21-4

Corolario a modo de otra mirada, un ejemplo de ello es este texto:

El pensamiento mata la emoción  
y refuerza la sensibilidad  
El vino mata la sensibilidad y  
refuerza la emoción