

SERVEI D'ATENCIÓ A LA DIVERSITAT
JORNADES D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA

COMPETÈNCIES EMOCIONALS

La cuida conscient del benestar integral

Raül Genovès Company

r.genoves@uib.es



. COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Conjunt de coneixements, capacitats, recursos i habilitats per a la comprensió i la pràctica de qüestions emocionals fonamentals:

Nivell *intrapersonal*

- . Autoconsciència emocional
- . Regulació emocional
- . Motivació i autonomia emocional

Nivell *interpersonal*

- . Empatia
- . Habilitats Socials

COMPETENCIAS EMOCIONALES

Primera competencia:

Consciencia emocional

Segunda competencia:

Regulación emocional

Tercera competencia:

Autonomía emocional

Cuarta competencia:

Habilidades socioemocionales.

Quinta competencia:

Habilidades para la vida y el bienestar personal.

R. Bar - On. Inteligencia emocional: capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que éstas trabajen para nosotros y no en contra.

1. *Intrapersonal*: autoconocimiento, automotivación y autoestima

2. *Interpersonal*: incluye habilidades como la empatía y la responsabilidad social

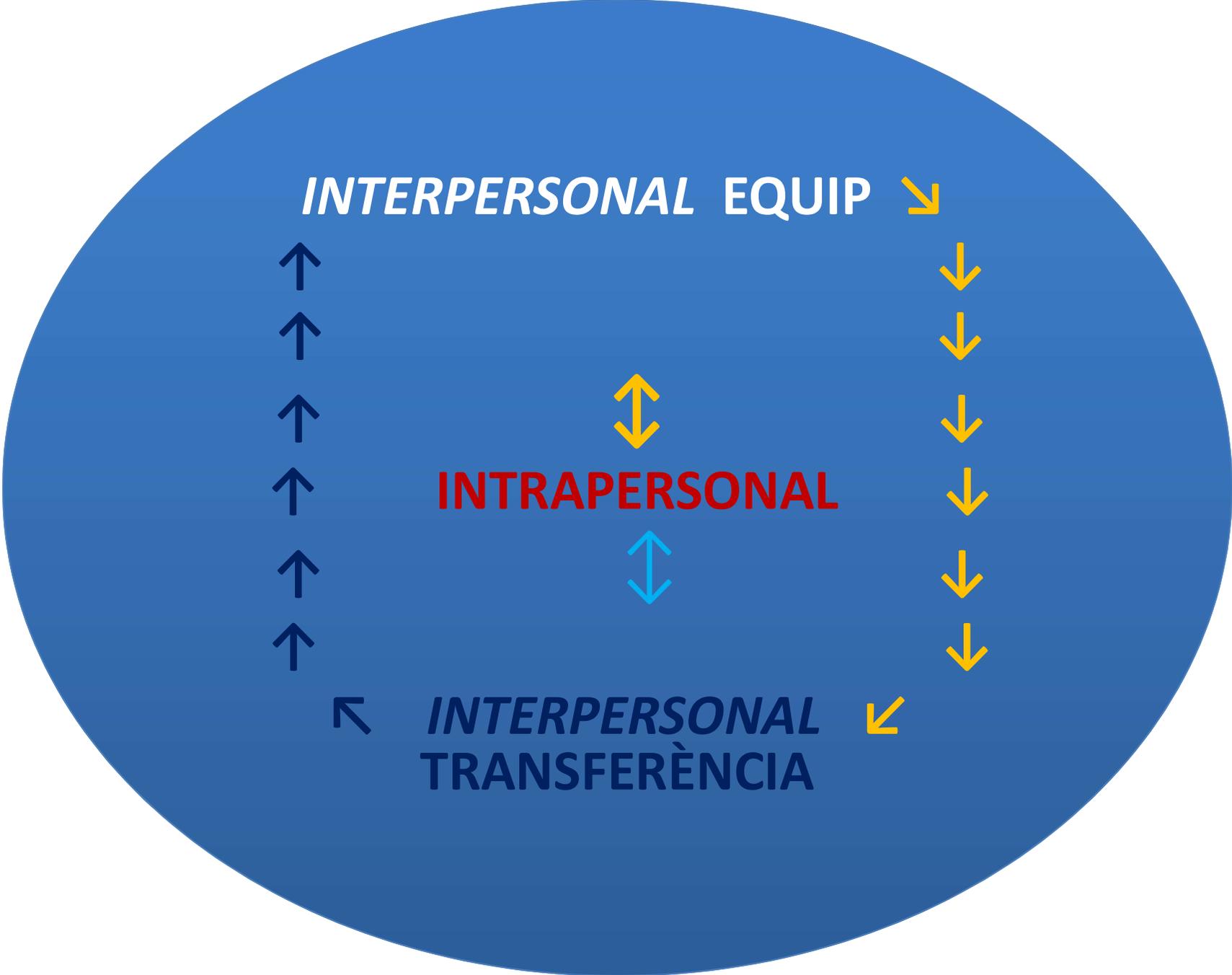
3. Manejo del estrés y capacidades como la de resolver problemas

4. Adaptabilidad: tolerancia a la frustración y control del impulso

5. Estado de ánimo, facilitación del optimismo y *Felicidad*

Competencias emocionales

- 1. Autoconsciencia:** consciencia emocional, autovaloración correcta, autoconfianza
- 2. Autorregulación:** autocontrol, confiabilidad, consciencia, adaptabilidad, innovación
- 3. Motivación:** impulso de logro, compromiso, iniciativa, optimismo
- 4. Empatía:** comprensión de los demás, potenciar la diversidad, consciencia política
- 5. Destrezas sociales:** interacción, comunicación, gestión de conflictos, liderazgo, cambio, vínculos, colaboración, capacidades de equipo



BENESTAR INTEGRAL

Intrapersonal:

- . Corporal**
- . Emocional**
- . mental**

Relacions:

- . Interpersonal**
- . Amb la vida**

La cuida conscient del benestar integral

QUÈ NECESSITES?

Intrapersonal:

Corporal: atenció, *cuida*, esport, descans

- **Emocional:** consciència, regulació, congruència
- **Mental:** higiene, Realisme Constructiu, reforç +

Relacional:

- **Interpersonal:** Assertivitat, *ecologia integral*
 - **Amb la vida:** Identificació objectius i moments
- Motivació + Realisme = Diàleg receptiu interactiu

La cuida conscient del benestar integral
Aplicat a la funció professional

Intrapersonal:

Atenció i cuida conscient corporal, emocional, mental

Relacional:

Atenció i cuida conscient:

- . **Actituds:** *pròpies i dels altres*
- . **Accions:** *pròpies i dels altres*
- . **Responsabilitat + Assertivitat i protecció** (∞)
 - . Diàleg autèntic = comprovació i empatia
+ Interès vertader d'enteniment

Inventarios de prosocialidad

Los inventarios de acciones *prosociales* consisten en una lista de acciones prosociales representativas de un contexto determinado.

Los inventarios de prosocialidad ayudan a comprender muchas situaciones en las que se puede adoptar un comportamiento prosocial.

Roche (2004: 45-53)

presenta diversos cuestionarios de prosocialidad

Passes al procés d'educació emocional bàsic

Intrapersonal

1. Facilitar **AUTOCONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

Identificar emocions: nom, imatge i signes corporals,
continguts i sentit

Reflexió, escolta, comprensió

2. Facilitar eines de **REGULACIÓ EMOCIONAL**

Respiració conscient, acompanyament *zones corporals*,
Relaxació

+

ADEQUACIÓ COGNITIVA

3. Facilitar la **MOTIVACIÓ**

FACILITACIÓ DE LA CONSCIÈNCIA

1. Emoció/ns protagonista del dia
2. Intensitat amb la qual s'ha activat
3. Motiu pel qual s'ha activat
4. Dinàmiques o activitats que ajuden a regular-la

Nivell interpersonal

- EL PROPI EXEMPLE COM A REFERÈNCIA

Individual + Col·lectiu

La pròpia conducta + Equips de treball + Transferència

- * **CERCLES D'INTERCANVI** freqüents

Coneixement i pràctica de:

- ASSERTIVITAT
- CONSENS
- TRACTAMENT CONSTRUCTIU CONFLICTES

A nivell interpersonal

- Aprenentatge i pràctica d'exercicis de **relaxació**.

. Ecologia emocional

- Comprensió i facilitació d'**actituds** coherents i respectuoses.

. EMPATIA

- Coneixement i pràctica de dinàmiques per a la prevenció i el **tractament pacífic de conflictes**.

. Facilitar un ambient de confiança, respecte i benestar

- Dinàmiques, jocs i qüestionaris de diagnòstic que faciliten la **identificació, reflexió, comprensió, expressió, regulació i integració de les emocions** i les seves conseqüències

«La educación no es la simple adquisición de conocimientos, ni coleccionar y correlacionar datos, sino ver la significación de la vida como un todo.

Comprender la vida es comprendernos a nosotros mismos y esto es conjuntamente el principio y el fin de la educación.

El objetivo de la educación no es sólo producir simples eruditos, técnicos y buscadores de empleos, sino **hombres y mujeres integradas, libres de temor**, porque sólo entre tales seres humanos puede haber paz duradera.

Es en la comprensión de nosotros mismos que el temor se desvanece.

J. Krishnamurti, *La Educación y el Significado de la Vida*

Programa de **Habilidades SEL** (*Social and Emotional Learning*) *Aprendizaje Social y Emocional*

«Al finalizar la **escuela primaria** (0 – 12), los niños deben haber desarrollado la suficiente empatía como para poder **identificar pistas no verbales que les indiquen lo que esté sintiendo otra persona.**

Durante el período de la enseñanza media deben ser capaces no sólo de **analizar lo que les genera tensión, sino también aquello que les motiva a lograr un mejor desempeño.**

En el caso de la **enseñanza secundaria** (12 – 16), las habilidades SEL incluyen **saber escuchar y hablar** de un modo **que contribuya a resolver conflictos en lugar de generarlos** y saber negociar para alcanzar soluciones satisfactorias para todos los implicados».

En 1983, con la teoría de las
«**inteligencias múltiples**»

GARDNER había insistido en la importancia de una adecuada **educación** que tenga en cuenta dimensiones de la inteligencia como la «**intrapersonal**» y la «**interpersonal**»

para gestionar adecuadamente los sentimientos, facilitar el óptimo desarrollo de los individuos, las habilidades sociales y prevenir aspectos fundamentales del fracaso personal.

A mediados de los años ochenta del siglo XX LeDoux, neurocientífico del Center of Neural Science de la Universidad de Nueva York, descubre la **función esencial de la amígdala** (aprendizaje y memoria emocionales), y la inmediatez con que ésta asume el control antes de que el neocórtex tome las decisiones.

Función esencial de las emociones en los procesos de la razón y el comportamiento humanos.

Vía larga: estímulo evaluado por la corteza prefrontal

Vía corta: estímulo cruza circuito amigdalino sin pasar por la corteza prefrontal. Respuesta automática

x Marcadores somáticos + i -

A partir de los estudios de LeDOUX y otros neurocientíficos, MAYER y SALOVEY promueven el concepto de «**inteligencia emocional**» (1990)

En 1995 GOLEMAN presentó al público los resultados de sus estudios sobre *Inteligencia emocional*.

Impulso de iniciativas de implantación de proyectos de educación emocional en millares de centros educativos.

Los resultados de estos proyectos han sido muy notables en diversos centros, donde el índice de mala conducta, expulsiones y fracaso escolar, ha mostrado una notable mejoría tras seguir programas de educación emocional durante algunos cursos académicos.

HIPOCAMPO

- Función importante en la consolidación de aprendizajes realizados, pasándolos a la memoria a largo plazo, y vinculando ese tipo de contenidos con **valoraciones + o – agradables según lo placentera o dolorosa que fuera la experiencia**
- Son los procesos mentales ligados a la emoción los que determinan el valor de la experiencia almacenada como recuerdo positivo o negativo
- Procesos mentales relacionados con la memoria
Y con procesos de producción y regulación de emociones

Las emociones intervienen de manera decisiva en funciones cognitivas fundamentales

Facilitando o dificultando:

- Percepción
 - Atención
 - Memoria
 - Aprendizaje
 - Toma de decisiones
 - Comportamiento
- Actitudes y acciones

A. Damasio (1994)

NEUROBIOLOGIA DE LAS EMOCIONES

La naturaleza parece haber construido **el aparato de la racionalidad no sólo encima del aparato de la regulación biológica**, sino también *a partir de éste y con éste*.

La **neocorteza participa junto con el núcleo cerebral más antiguo**, y la racionalidad resulta de su actividad concertada.

Veo la *esencia* de la emoción como el **conjunto de cambios en el estado corporal** que son inducidos en multitud de órganos por los terminales de las neuronas, bajo el control de un sistema cerebral delicado, que está respondiendo al contenido de pensamientos en relación a una entidad o acontecimiento determinados.

La emoción es la **combinación** de un *proceso evaluador mental*, simple o complejo, con *respuestas disposicionales a dicho proceso*, la mayoría dirigidas *hacia el cuerpo propiamente dicho*, que producen un estado corporal emocional, pero también *hacia el mismo cerebro*, que producen cambios mentales adicionales.

A. Damasio 2007, 167

Fonamental importancia de la educación y el ejemplo

«Las emociones secundarias se desarrollan a partir de las primarias, y en combinación con la información recibida en los procesos de **aculturación, educación y experiencia personal.**

. Cada uno de nosotros desarrolla **su propia articulación entre emociones y situaciones**

Las representaciones disposicionales adquiridas - necesarias para las emociones secundarias- son personales, propias de cada cual, según el **aprendizaje** y el **modo de evaluación** con que se han afrontado estas situaciones».

Entre los investigadores del tema no existe consenso sobre cuáles son las emociones básicas.

El equipo dirigido por Bisquerra, en un estudio bastante ecléctico y conciliador, propone como

emociones “negativas”:

ira, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza. aversión;

emociones “positivas”: amor, alegría, felicidad, humor.

Damasio opta por cinco emociones universales básicas:

felicidad, miedo, ira, tristeza y asco.

Carpena propone una ligera variante de estas cinco respecto a las cuales la mayoría de los especialistas parece mostrar acuerdo:

alegría, ira, miedo, tristeza y asco.

(Bisquerra, 2000) «
EMOCIÓN

	DESENCADENANTE	RESPUESTA IMPULSIVA	MANEJO	ACTIVIDADES
Ira	Perjuicio, Ofensa Desprecio	Agresivas: agresión directa/indirecta No agresivas: Implicarse en actividades Hablar para...	Introspección Ver las cosas de manera más positiva. Relajación y distracción Autoafirmación	Distracción: espectáculos... Actividad física: deportes, pasear Relajación
Miedo	Peligro Inseguridad Amenaza	Ataque Fuga Inmovilidad Estrés	Superación orientada a las emociones mediante una nueva valoración	Reestructuración cognitiva Relajación Respiración
Tristeza	Pérdidas (algo/alguien) Cambios	Alcoholismo/ drogas. Desmotivación general	Reestructura- ción cognitiva Distracción	Actividades placenteras: Reunirse con gente, lectura, deporte, actividades sociales

Psiconeuroinmunología

-Un valioso recurso contra la preocupación es **llevar la atención a la respiración abdominal**, que tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la *serotonina* y la *endorfina* y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.

- **¿Cambiar la mente a través del cuerpo?**

-Sí. Hay que sacar el foco de atención de esos pensamientos que nos están alterando, provocando desánimo, ira o preocupación, y que hacen que nuestras decisiones partan desde un punto de vista inadecuado.

Es más inteligente llevar el foco de atención a la respiración, que tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental».

(M. Alonso, neurocirujano)

La respiración consciente favorece la secreción de hormonas como la **serotonina** y la **endorfina** y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios.

Serotonina: sustancia neurotransmisora SNC relacionada con el bienestar.

Equilibra el apetito, el deseo sexual, temperatura, funciones perceptivas y cognitivas.

Facilita el sueño e interviene sobre otros neurotransmisores, **dopamina** y **noradrenalina** (angustia, ansiedad, miedo, agresividad y problemas alimenticios).

Endorfina: sustancia narcótica que segrega el encéfalo como reacción a dolores intensos

Sólo se puede aprender lo que se ama

. La emoción, el deporte, la sorpresa, la experimentación, el **juego** son ingredientes necesarios para aprender e integrar los conocimientos.

. En el cerebro hay “ventanas de conocimiento” que se abren y se cierran de acuerdo con las etapas de la vida.

«Un niño no comienza a aprender con ideas y con abstractos, sino con **percepciones, emociones, sensaciones y movimiento, obtenidos del mundo sensorial y como reacción al mundo real**, fuente primigenia de los estímulos y primer maestro del niño»

MÀSTER EN COMPETÈNCIES EMOCIONALS

60 ECTS

Composat per 3 postgraus (**INTERDISCIPLINARI**)

- . Expert universitari en
- . *Autoconeixement, Emocions i Diàleg al Segle XXI* 15 ECTS
3 de març a 25 de juny de 2020. **XI edició**

- . Expert universitari en
- . *Interioritat, Autoestima i Assertivitat* 15 ECTS
24 de setembre de 2019 a 23 de gener de 2020. **IV edició**

- . Especialista universitari en
- . *Aplicacions Docents i Professionals de les Competències Emocionals* 30 ECTS
7 de gener a 14 d'octubre de 2020. **II edició**

MASLOW, A. H., (1963): *Motivación y personalidad.*

GARDNER, H., (1983): *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica.*

LEDOUX, J., (1984): *El cerebro emocional.*

QUITMAN, H., (1989): *Psicología humanista.*

SALOVEY, P. y J. D. **MAYER**, (1990): *Emotional intelligence.*

LAZARUS, R. S., y LAZARUS, B. N. (1994): *Passion and reason: Making sense of our emotions.*

DAMASIO, A. (1994): *El error de Descartes.*

GOLEMAN, D. (1995): *Inteligencia emocional.*

BISQUERRA, R., (2000): *Educación emocional y bienestar.*

BISQUERRA, R. (2015): *Universo de emociones. Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*, Valencia, Palaugeda Ed.

BISQUERRA, R., *Educación emocional y bienestar*, Barcelona, Cisspraxis, 2000.

* (et al) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Barcelona, Faros, 2012.

BRANDEN, N., *El poder de la autoestima*, Barcelona, Paidós, 2011.

BROOKS, Ch., *Consciencia sensorial*, Barcelona, Ed. Obelisco, 1992.

CARPENA, A., *Educación socioemocional en la etapa de primaria. Materiales prácticos y de reflexión*, Barcelona, Octaedro, 2015.

CLEGHORN, P., *Cómo desarrollar la autoestima. Técnicas eficaces para aprender a valorarnos y respetarnos*, Barcelona, Robin Book, 2003.

FELDMAN, J., *Autoestima: ¿cómo se desarrolla?: juegos, actividades, recursos*, Madrid, Narcea, 2005.

FORES, A.; BACH, E., *La asertividad, para gente extraordinaria*, Barcelona, Plataforma, 2008.

GARCÍA, J., et ál., *La ciencia de la compasión. Más allá del Mindfulness*, Madrid, Alianza, 2016.

GARDNER, H., *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*, Barcelona, Paidós, 1995.

GENOVÉS, R., «Emociones, neurociencia y educación: el reto formativo del siglo XXI», en *Ética y neurociencias. La aportación a la política, la economía y la educación*, Castelló, UJI, 2013.

GOLEMAN, D., *Inteligencia emocional*, Barcelona, Ed. Kairós, 1996.
- *Inteligencia social*, Barcelona, Ed. Kairós, 2006.

HAUSER, M., *La mente moral: cómo la naturaleza ha desarrollado nuestro sentido del bien y del mal*, Barcelona, Paidós Ibérica, 2008.

KELEMAN, S., *Anatomía emocional. La estructura de la experiencia somática*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2014.

LOWEN, A., *El lenguaje del cuerpo: dinámica física de la estructura del carácter*, Herder, 1985.
- *Ejercicios de bioenergética*, Sirio, 2003.

MARGULIS, L., *Planeta simbiótico. Un nuevo punto de vista sobre la evolución*, Madrid, Debate, 2002.

MARQUIER, A., *El poder de elegir (de víctima a creador)*, Barcelona, Luciérnaga, 2006.

MORA, F., *Neuroeducación*, Madrid, Alianza, 2013.

MRUK, CH., *Auto-estima. Investigación, teoría y práctica*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 1998.

NÚÑEZ, C., Valcárcel, R., *Emocionario*, Palabras aladas, 2013.

PUIG, M. A., *Madera de líder*, Empresa activa, 2012.

SALOVEY, P., . MAYER, J. D., «Emotional intelligence», *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 1990.

SEGURA, M., *Enseñar a convivir no es tan difícil*, Bilbao, Ed. Desclée de Brouwer, 2005.

De WAAL, F., *La edad de la empatía The age of empathy*, Barcelona, Tusquets, 2013.

Canal, S. y Canal, F. (2001): *Música, danza y expresión corporal en educación infantil y primaria*, Junta de Andalucía Consejería de Educación y Ciencia.

Coma, S. (2016). *Burbujas de paz. Un pequeño libro de mindfulness*. Barcelona: Nube de Tinta.

Leboyer, F. (2004): *Xantala. Un art tradicional: el massatge dels infants*, Barcelona, Altafulla

Snel, E. (2013): *Tranquils i atents com una granota*, Barcelona, Kairós

Carpena, A. (2015): *Educación socioemocional en la etapa de primaria. Materiales prácticos y de reflexión*, Barcelona, Octaedro, 2015.

GROP (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Parramón.

Ibarrola, B. (2003). *Cuentos para sentir y educar los sentimientos*. Madrid: SM.

López, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Renom, A. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación primaria*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Álvarez, M., y otros (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Alabart, M.A; Martínez, E. (2016): *Educació Emocional i família*. Barcelona: Graó.

Bisquerra, R. (Coord.). (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brower.

Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcelona: Barcanova.

Marsal, N. (2006): *Activitats per fomentar l'atenció i la reflexió en l'alumnat de primària*

Rosanas, C. (2003). *Estrategias para crear un ambiente tranquilo en la clase*. Barcelona: CEAC.

Monjas, I., 2007: *Cómo promover la convivencia: Programa de asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*, Madrid, CEPE

Pascual, V., y Cuadrado, M. (2001) *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*.
Barcelona:

Güell, M., y Muñoz, J. (2003). *Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria*. Barcelona: Wolters Kluwer.

Lipman, M. (1993). *Asombrándose ante el mundo*. Madrid: Ed. de la Torre.

BIBLIOGRAFIA RESPIRACIÓ

Castel Branco, I. (2015): *Respira*, Barcelona, Ed. Fragmenta.

Lodes, H. (2015): *Aprende a respirar*, Barcelona, RBA libros.

Shaw, S., (2006): *El pequeño libro de la respiración*, Arkano Books.

Saradananda, S. (2014): *El arte de respirar bien*, Madrid, Blume.

BIBLIOGRAFIA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

BLÁZQUEZ, D. Y SEBASTIANI, E. M. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.

GARCÍA, A. Y BORES, N. (2004). *La expresión corporal en la educación física obligatoria*.

MATEU, M., TORRENTS, C., DINUSÔVA, M. Y PLANAS, A. (2010). *Educar les emocions a través de l'Expressió Corporal*. V Congrés internacional d'educació física, Barcelona, 654 – 660.

TORRALBA, J. (2009). *Prólogo en Enseñar por competencias en Educación Física*. (Blázquez, D. y Sebastiani, E.). (eds.). Barcelona: Inde.

- Ibarrola, B. (2003). ***CUENTOS PARA SENTIR. EDUCAR LOS SENTIMIENTOS.*** Madrid: SM.
- Isern, S., Carretero, M. (2016). ***EL EMOCIONÓMETRO DEL INSPECTOR DRILO.*** Barcelona: NubeOcho.
- Llenas, A., (2012): ***EL MONSTRE DE COLORS,*** Barcelona, Flamboyant
- Llenas, A., (2014) ***DIARIO DE LAS EMOCIONES,*** Barcelona, Paidós
- Llenas, A., (2016): ***EL LABERINTO DEL ALMA,*** Barcelona, Planeta
- Menéndez, M., (2018): ***EL GRAN LIBRO DE LAS EMOCIONES,*** Barcelona, Duomo
- Morato, A., (2018): ***DE MAYOR QUIERO SER FELIZ,*** Barcelona, Beascoa
- Núñez, C., Valcárcel, R., (2013): ***EMOCIONARIO,*** Palabras aladas.

Enfadat:

Leonard, M. *Fem les paus*: Timun Mas

Furiós:

Wilhem, H. *Tornem a ser amics*. Barcelona: Joventut

Solitud:

De Saint Mars, D. *En Max vol fer amics*. Barcelona: La Galera

Vergonya:

Company, M. *Que pesada la vergonya!* Barcelona: Timun Mas

Egoisme:

Carbó, J. *L'ocell meravellós*. Barcelona: Publ. De l'Abadia de Montserrat.

Gelosia , enveja i frustració:

Arànega, M. *Feu-me cas!* barcelona: Cruïlla

Por:

Docampo, X. *Quan de nit truquen a la porta*. Barcelona. Barcanova.

Tristesa:

Moses, B. *Estic trist*. Barcelona. Baula

Malhumor:

Capdevila, R. *El vermell inoportú*. Barcelona. Destino

Rebuig:

Alcántara, R. *Ui, quina por!* Barcelona. Edebé

Enyorança:

Clement, J. *Estimadíssim pare*. Barcelona. Edebé

BIBLIOGRAFÍA PSICOMOTRICIDAD

Aucouturier, B., Mendel, G. (2004): *¿Por qué los niños y las niñas se mueven tanto? Lugar de acción en el desarrollo psicomotor y la maduración psicológica de la infancia*, Grao.

Arnaiz, P. et al. (2008): *La psicomotricidad en la escuela. Una práctica preventiva y educativa*, Aljibe.

Pikler, E. (1984): *Moverse en libertad, desarrollo de la psicomotricidad global*, Narcea.

<https://eligeeducar.cl/10-formas-trabajar-la-motricidad-gruesa-los-ninos>

Antecedents

FILOSOFIA, FISIOLOGIA, BIOPSIKOLOGIA I NEUROBIOLOGIA DE LES EMOCIONS

- SÒCRATES, PLATÓ i ARISTÒTIL V-IV a. C
Arist. Ètica a Nicòmac, Ètica a Eudemi

ESCOLES HEL·LENÍSTIQUES:

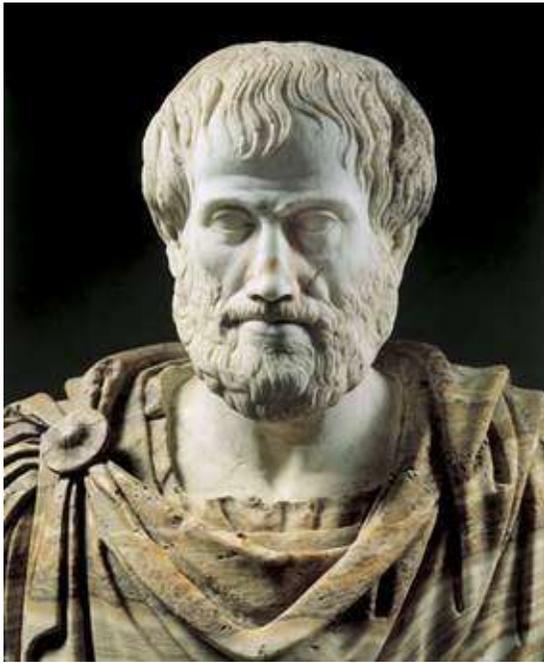
- EPICUR IV - III a. C. / ESTOÏCISME III a. C. – II d. C:
 - EPICTET: *Manual de vida*
 - SÈNECA: *Cartes*
 - MARC AURELI: *Meditacions*

- SPINOZA: 1678 «Ètica» en *Obra pòstuma*
- DARWIN 1872: *L'expressió de les emocions als homes i als animals*
- NIETZSCHE 1872: *Sobre l'esdevenir de les nostres escoles,*
1887: *Genealogia de la Moral*
- JAMES I LANGE 1884: *Principis de psicologia*
- CANNON I BARD 1927: *La teoria de les emocions de James – Lange. Examen crític i una teoria alternativa*

«Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo».

(Goleman parafrasea a Aristóteles

Goleman, *Inteligencia emocional*, 2007: 23;
Aristóteles, *Ética Nicomáquea*, 1109a 25-30)



Aristóteles 384 – 322 a. C

Ser capaz de entretener un pensamiento
sin aceptarlo
es la marca de una mente educada”

“Somos lo que repetidamente hacemos.
La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito.”

“La inteligencia no solo va a consistir en el
conocimiento, sino también en la destreza con la que se
apliquen dichos conocimientos en la práctica”.