

LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES: INTUICIÓN EMOCIONAL

Dr. Josep Lluís Camino Roca¹

Resumen

El equilibrio y la armonía en la vivencia de nuestras emociones contribuyen a un buen estado de salud física y mental.

Por el contrario, se ha comprobado que los estados depresivos, de ansiedad y de melancolía se hallan con mayor frecuencia vinculados a enfermedades crónicas.

La represión de la libre expresión de las emociones lleva a un estado de insatisfacción general. De aquí la necesidad de una auténtica educación de las emociones, que, además, son el fundamento de una vida regulada por la ética y la moral.

Palabras clave: intuición emocional, lenguaje universal de las emociones, emociones auténticas e inauténticas o falsas emociones, emoción y personalidad, ética y sensibilidad.

The education of the emotions: emotional intuition

Summary

The balance and harmony in the experience of our emotions contribute to good physical health and mental health.

On the contrary, it was found that depression, anxiety and melancholy are most often linked to chronic diseases.

The suppression of free expression of emotions leads to a state of general dissatisfaction. Therefore the need for real education of the emotions, is also the foundation of a life governed by ethics and morality.

Key words: emotional intuition, universal language of emotions, emotions authentic and inauthentic or false emotions, emotion and personality, ethics and sensitivity.

L'éducation des émotions: intuition émotionnelle

Résumé

L'équilibre et l'harmonie dans l'expérience de nos émotions contribuent à un bon état de santé physique et mentale. Au contraire, on a vérifié que les états dépressifs, d'anxiété et de mélancolie sont, avec une plus grande fréquence, liés a des maladies chroniques.

La répression de la libre expression des émotions porte á un état de mécontentement général. Ici de la nécessité d'une éducation authentique des émotions, qui, en outre, sont le fondement d'une vie réglé par l'éthique et la morale.

Mots clef: Intuition émotionnelle, langage universel des émotions, émotions authentiques ou fausses émotios, émotion et personnalité, éthique et sensibilité.

¹ Doctor en Psicología y Presidente de ACAT (Associació Catalana d'Anàlisi Transaccional). Profesor titular de la Universidad de Barcelona. Catedrático de Filosofía de Enseñanzas Medias.

I. ¿Qué entendemos por emoción? Relaciones entre conocimiento y emoción.

La emoción es una reacción afectiva intensa (descarga energética) de corta duración, que proviene del área visceral-hipotalámica (instintiva y común a los mamíferos), que conlleva, por lo general, reacciones de orden vegetativo. Por ejemplo, taquicardia, ahogo, “carne de gallina”, dificultades para hablar, etc.

Conviene distinguir el sentimiento de la emoción, aunque el origen es el mismo para ambos. El sentimiento se presenta “corticalizado”, es decir, más controlado por la razón, menos intenso, de larga duración y con pocas reacciones vegetativas.

Tanto el sentimiento como la emoción se consideran, para la psicología, conductas que corresponden al área afectiva de la persona.

Las emociones auténticas son básicamente cinco, según Darwin (1984), y se pueden presentar con diferentes grados de intensidad, que provocan distintos tipos de conducta; ya que toda emoción tiende a la acción.

Cuadro progresivo de los grados afectivos y conductas consiguientes:

Sentimiento	emoción	pasión	conducta
Miedo	temor	pánico	huída, estampida
Amor	enamoramiento	locura de amor	homicidio, suicidio
Tristeza	melancolía	desconsuelo	depresión, suicidio
Alegría	júbilo	exultación	reír, bailar
Rabia	irritación	enojo	agresión

Según Sartre (1971): “la emoción es un estado mágico, que provoca una transformación del mundo” (p. 85).

Nos podemos preguntar la relación entre pensamiento y emoción. Por ejemplo, ¿qué es primero, lo uno o lo otro? La respuesta no es fácil.

El mismo Sartre se cuestiona (1971): “me parece odioso porque estoy furioso o estoy furioso porque es odioso? (p. 125). Acostumbra a darse una reflexión previa ante determinada situación que provoca la emoción. Para la psicología cognitiva, primero es el pensamiento y después la reacción emotiva; cambiando el pensamiento, podemos cambiar las emociones consecuentes. Según el dicho atribuido a Epicteto: “No preocupan a las personas los acontecimientos en sí mismos, sino lo que opinamos sobre ellos” (*Perturbant homines non res ipsae, sed de rebus opiniones*).

Esto es cierto, pero también lo es que las emociones, por ser instintivas, pueden presentarse antes que cualquier reflexión. Aún sin darnos cuenta, delante de una circunstancia u objeto percibido, al captarlo con una intuición emocional. Podemos hablar de una intelección afectiva intencional, según Max Scheller (1943), que, después, provoca un pensamiento positivo o negativo, según el tipo de emoción experimentada.

Las emociones no son irracionales, como se pretendía en el racionalismo del s. XVII, con autores como Descartes o Leibniz, e incluso según la actual psicología cognitiva. La emoción capta la realidad por medio de una intuición, que ya es conocimiento, y representa un lenguaje universal, asequible a todas las personas. Una reacción emotiva

espontánea y rápida ante un estímulo o situación se da antes que la intervención de un pensamiento reflexivo. Aunque, un pensamiento pueda ayudar, posteriormente, a cambiar determinada emoción.

O sea, la emoción es también inteligencia, aunque no reflexiva, pero sí intuitiva. En consecuencia, podemos hablar de interacción entre emociones y pensamientos, más que de prioridades.

II. Las emociones son la base de nuestra salud física y mental. Psiconeuroinmunología

La psiconeuroinmunología es la nueva disciplina que estudia las relaciones entre los procesos psicológicos y el sistema inmunitario, considerando que la base de estas interrelaciones tienen lugar por medio de mecanismos neurohormonales.

La mayor parte de estas investigaciones se han centrado en los efectos del estrés sobre el funcionamiento inmunitario (Ader, 1981):

- Se ha comprobado que la depresión, la ansiedad y la melancolía son más frecuentes en la vida de pacientes con enfermedades graves o crónicas.
- Se reconoce la mayor susceptibilidad de los estudiantes en épocas de exámenes y militares en pruebas con riesgo para las infecciones (gripe, mononucleosis infecciosa, etc.).
- La tensión emocional y los estados de insatisfacción sostenida aumentan las recurrencias de herpes labiales, genitales y zoster.

Por contra, la adopción de una actitud comunicativa, optimista, alegre y esperanzadora contribuye a mejorar el pronóstico de las enfermedades (Dr. Casado, 1993).

En este mismo sentido podemos hablar de enfermedades psicosomáticas, a consecuencia de un desequilibrio emocional persistente: fibromialgia, úlcera de estómago, jaquecas reiterativas, dolores musculares o precordiales, etc. En los niños: enuresis, bruxismo, déficit de atención, estados neuróticos, depresión, celos, insomnio, “negativismo desafiante” o rebeldía, mal comportamiento, agresividad, etc.

El equilibrio y la armonía en la vivencia de nuestras emociones contribuyen a un buen estado de salud física y mental.

III. Las emociones pueden ser auténticas, inauténticas y contaminadas.

a) Emociones auténticas son las que surgen espontáneamente de nuestro “estado niño”, al inicio de la infancia. No son aprendidas son innatas. Tal como comenta Shirley Maclaine (1992):

Había llegado el momento de que buscáramos en nosotros mismos, de que encontráramos al niño que estaba en nuestro interior y que llevaba demasiado tiempo sin alimentarse y de que le dejáramos jugar, de que le diéramos ternura, de que accediéramos a sus juegos divertidos y de que nos dejáramos llevar por la paz, la seguridad y el amor.

Tal vez necesitábamos percibir el mundo desde los ojos de ese niño que llevábamos dentro. Ya que, ajeno a los condicionamientos sociales, ese niño nos podía proporcionar confianza en nosotros mismos y en los demás, sin autocensura, ya que, por el contrario, sólo estaba interesado en disfrutar de la vida (p. 92).

También Nietzsche (1970) hace referencia a ese niño interior:

Ha cambiado Zaratustra; se ha hecho niño. Se ha despertado Zaratustra. ¿Qué quieres hacer entre los dormidos?

Os he indicado las tres transformaciones del espíritu: la del espíritu en camello, la del camello en león y la del león en niño (p. 344).

El camello simboliza la aceptación pasiva y gustosa de todos los deberes que se le imponen, el “tú debes”; en un lenguaje berniano podríamos hablar del “niño sumiso”. Como león, el espíritu se enfrenta al anterior estado, proclamando un “yo quiero”, negando los valores de sumisión y pasividad, un “niño rebelde”, muy propio de los adolescentes. Finalmente, el espíritu del estado niño, que representa el sujeto que ha conquistado la libertad, la expresión de sus emociones, la autenticidad y la creatividad; constructor de nuevos valores, proclamando un sí a la vida, con un espíritu inocente y prístino que juega y su mueve por sí mismo.

Estamos hablando de autenticidad, que es un tema recogido en la filosofía existencial de Heidegger, en su obra *El ser y el tiempo* de 1927, donde expone la manera de aceptar la existencia humana, con todos sus riesgos y precariedad, aunque comporte angustia existencial.

b) Las emociones inauténticas son fruto de una derivación de las anteriores, debido a carencia de expresión de las mismas o por represión. Así, podemos hablar de falsa alegría o falsa tristeza. El actor interpreta diferentes estados emocionales, pero no está ni alegre ni triste, se trata de una situación ficticia. Puede suceder en ocasiones. Se experimentan muchas emociones inauténticas.

Explicitamos algunas consecuencias sintomáticas generadas por estas falsas emociones:

Emociones inauténticas	Consecuencias
* Miedo del miedo	Hipocondría, agorafobia, claustrofobia
* Miedo de la rabia (rabia reprimida)	Ansiedad, miedo a la libertad
* Miedo de la tristeza	Depresión
* Miedo de la alegría	Melancolía, envidia
* Miedo del amor	Celos, culpa, anorexia, adicciones

En general, las emociones inauténticas provienen de una contaminación con el miedo, que impide la libres expresión de las emociones básicas.

c) Las emociones contaminadas son aquellas que aparecen mezcladas con otras emociones (en cadena, pasando e una a otra). Por ejemplo, en los celos se mezcla el amor y el miedo (amor por la persona que se quiere y miedo a ser rechazado o pospuesto por otra más deseada). En el caso de la envidia, se mezcla tristeza, por carecer de algo apetecible, y rabia, al percatarse que el otro posee aquello que tú no tienes.

Hay muy poca diferencia entre las emociones inauténticas y las contaminadas. Las corrientes psicológicas americanas de Análisis Transaccional las unifican con el nombre de *rackets* (palabra que en inglés equivale a estafa o chantaje), dando esta definición:

Sentimiento favorito “parasitario”, aprendido en la infancia, a nivel arqueopsíquico, originado en un hecho doloroso, que se manifiesta en un estado de “niño adaptado”. Estos sentimientos pueden ser congruentes con el acontecimiento en cuanto cualidad, pero no en intensidad o duración. No motivan a actuar para salir, sino más bien se orientan hacia la autocompasión, el *acting-out*, o la búsqueda simbiótica. (Carlo Moiso, 1986).

Este nombre de *racket* parece bastante acertado, pues no olvidemos que el recurso al miedo, a la vergüenza, a la culpa y a la compasión, suele ser el más efectivo y común mecanismo al que los humanos recurrimos para manipularnos los unos a los otros.

Estamos planteando el tema de las emociones no como una conducta, al estilo de la psicología conductista, sino como una “posición existencial” (manera más o menos permanente de estar frente al mundo), al modo de Sartre.

La verdadera emoción (la auténtica) está ligada a las creencias de cada uno y también relacionada con el propio proyecto de vida (aquello que esperamos de nosotros mismos); desde el que se asume un modo de vivir, al que podemos designar, según Berne (1981), “Guión de vida”. Donde radican creencias, y las emociones consecuentes con aquello que pensamos en relación a lo que nos sucede.

IV. La educación y expresión de las emociones

¿Cómo educamos las emociones para que sean auténticas?

Las emociones, como potente energía física que son, tienen una forma de expresión psicosomática y piden una reacción del entorno humano apropiada a cada emoción:

Emoción	reacción psicosomática	demanda social
Amor	caricias, besos, abrazos	correspondencia
Rabia	descargar (sin agresión)	justificación
Alegría	reír	correspondencia
Tristeza	llorar	consuelo
Miedo	huir o afrontar	protección

Si la expresión (psicosomática y verbal) de nuestras emociones es la correcta, tanto en la intensidad como en la duración, en correspondencia al estímulo que la provocó, y, por otra parte, se experimenta más a menudo alegría y amor por encima de las otras (aunque las demás también, pues todas son buenas y su vivencia necesaria), puede decirse que se posee una buena inteligencia emocional y uno se encuentra lejos de lo que llamamos, en lenguaje de Steiner (2011), analfabetismo emocional.

Si se trata de la educación de los niños, es muy importante dar permisos para la libre expresión de sus emociones y aportar la adecuada correspondencia a su demanda social.

Según Carlo Moiso (1986):

Permiso es un estímulo transmitido con carga emotiva (puede ser un silencio), que favorece la expresión de la naturaleza espontánea de una persona, dirigiéndola, sin sofocarla, de manera que influya positivamente en la transformación de su posición existencial ante la vida: yo estoy bien, tú estás bien.

Lo que no puede hacer un educador es reprimir a sus educandos esta necesidad de expresar las emociones, que, ciertamente, tenemos todos, pero más los niños. Si censuramos el poder llorar o enfadarse, por ejemplo, puede acontecer que el niño se

reprima y no se manifieste de forma espontánea; y como consecuencia, buscará una compensación afectiva inauténtica y manipuladora.

Freud (1999) lo expone de esta manera:

La unión de los componentes eróticos transforma los instintos egoístas en instintos sociales. El sujeto aprende a amar al sentirse amado, como una ventaja, gracias a la cual puede renunciar a otras cosas (p. 104).

Freud habla, en esta misma obra, de dar “primas de amor”, en las escuelas, en vez de premios o castigos a los alumnos. No se trata de reprimir los impulsos y las emociones (a las que considera instintos), sino de reconducirlos por medio de una educación persuasiva más que autoritaria.

Veamos qué puede ocurrir a través de la correlación: pensamiento, emoción, comportamiento, según las vivencias infantiles en correspondencia a los mensajes recibidos en el entorno familiar y social:

Pensamiento	emoción	comportamiento
No me quieren	rabia	frustración, agresión
No valgo	tristeza	aislamiento
Soy muy vulnerable	miedo	inhibición, desorientación
Valgo mucho	alegría	relación, socialización
Soy amado	amor	participación, felicidad

La agresividad en los niños tiene lugar cuando prevalecen los estados de rabia por encima de los estados de amor. El niño rabioso ha experimentado muchas frustraciones, debido a un exceso de represión y control por parte de padres y educadores; o también, a causa de una protección ansiosa. Según la norma psicológica de que “toda represión conlleva una frustración, y toda frustración lleva a una agresión”, seguramente como descarga de las tensiones acumuladas.

La Escuela Nueva ha entendido muy bien la necesidad de que los compañeros aprendan a compartir más que a competir, lo que siempre es motivo de frustración y desencanto para algunos. Para ello, fomenta las salidas al campo y las estancias en colonias. Donde los alumnos puedan relacionarse fomentando amistades, disfrutar de la naturaleza, observar a los animales y amarlos. Los niños que aman a los animales y cuidan la naturaleza están educando su sensibilidad.

También será necesario, para una correcta educación de la sensibilidad, la contemplación y estudio del arte, en especial: música, poesía, danza y pintura; aspectos que ya están recogiendo algunos *curriculums* de Colegios adelantados.

La educación afectiva y sensible de la personalidad es la base de una educación en valores, es decir, de la ética, como veremos a continuación.

V. El fundamento emocional de la educación en valores

Adam Smith (1997) afirma que de los sentimientos surgen los valores morales, que hacen posible la convivencia en una sociedad justa, pacífica, próspera y libre. Para este autor, la moral se fundamenta en la comunidad y universalidad de los sentimientos humanos. En su obra podemos leer:

Por más egoísta que se pueda suponer al hombre, existen evidentemente en su naturaleza algunos principios que le hacen interesarse por la suerte de los otros, y hacen

que la felicidad de éstos le resulte necesaria, aunque no derive de ella nada más que el placer de contemplarla. Tal es el caso de lástima o compasión, la emoción que sentimos ante la desgracia ajena cuando la vemos o cuando nos la hacen concebir de forma muy vívida (p. 49)

En consecuencia, el sentir mucho por los demás y poco por nosotros mismos, el restringir nuestros impulsos egoístas y fomentar los benevolentes, constituye la perfección de la naturaleza humana (p.76).

Por medio de la sensibilidad aprendemos a captar la belleza de la naturaleza y del arte. A partir de este aprendizaje, podemos llegar a captar, más allá de los sentidos, la belleza del acto moral y su trascendencia; que nos llevará a un nuevo paradigma de cooperación social, solidaridad y compromiso, a partir de la empatía con el prójimo. Pues, tal como hemos dicho, la sensibilidad y las emociones forman parte de un lenguaje universal que une a todos los humanos.

Otros autores siguen esta misma línea del pensamiento de A. Smith, como son: Friedrich Schiller, Arthur Schopenhauer y Max Scheller.

Schiller escribe, en 1795, las *Cartas sobre la educación estética del hombre*, en las que demuestra que la educación estética es el camino que nos lleva a la moralidad y a la libertad, en una palabra, a la felicidad. Insiste en la importancia de la educación de los sentimientos, a partir de la estética, como base de la educación moral.

Para Schopenhauer, la compasión es el fundamento de la moral (compasión en sentido de empatía). Esta compasión es un sentimiento primordial y universal de la humanidad. Según afirma este autor, humanidad es sinónimo de compasión, y al que le falta llamamos inhumano.

Scheller, por su parte, sostiene que el fundamento de la moral se encuentra en la emoción universal de la simpatía. Ésta como fundamento del amor a la humanidad, en función de la igualdad esencial del género humano, a partir de la paridad de nuestras emociones básicas (desde este punto de vista, la simpatía es una prolongación del amor, se trata de una simpatía-amor). La correcta percepción de los valores universales (algunos reconocidos en la “Declaración universal de los derechos humanos”, en la asamblea de la ONU, París, el 10-12-1948) contempla una educación de las emociones en el seno de la familia y a través del *currículum* oculto en la escuela, que lo define, en última instancia, el proyecto educativo del Centro (PEC). A diferencia de Schopenhauer, para Scheller, la simpatía no es directamente el fundamento de la ética, pues sería un fundamento subjetivo y dependería de las acciones buenas o malas de cada uno, sino que es el elemento indispensable para captar los valores, que son objetivos, y se hallan en las cosas y en las acciones humanas; y tan sólo tenemos que irlos descubriendo a través de la historia. Por otra parte, el ejercicio del acto moral es subjetivo.

Veamos en este cuadro la relación entre emociones y valores:

Emoción	valores
Amor	justicia, cooperación, solidaridad, empatía
Alegría	libertad, respeto, responsabilidad
Rabia	competitividad, autoafirmación, defensa
Tristeza	duelo ante pérdidas, reparación, consuelo
Miedo	prudencia, protección, ayuda mutua

La educación sentimental es la base de la educación moral. En este sentido, hemos hablado de que los sentimientos pueden captar determinadas parcelas de la realidad social antes que la razón; y, por ello, un sistema educativo solamente cognitivo resulta inoperante en orden a la formación moral.

Si no contamos con este tipo de educación que hemos señalado, caeremos en la “moral” del pensamiento único –al que me temo ya hemos llegado- donde sólo predomina el valor utilitario y material (económico) de la vida, despreciando los valores de orden cultural, ideológico y espiritual. Esta “moral” se apoya en grandes complejos temáticos del discurso dominante: la prioridad de la técnica, la dictadura de la economía y del mercado, el dogma de los medios y el mito de la inevitabilidad de la globalización del capital.

VI. Personalidad y emociones

Resulta evidente la correspondencia entre la personalidad y el predominio de determinadas emociones en cada individuo. Entendemos por personalidad la conjunción de temperamento y carácter que refleja un modo diferencial de comportamiento. El temperamento representa la base biológica innata (carga genética), sede de los instintos y emociones. El carácter lo constituye la base cultural y adquirida a partir del ambiente y la educación. No damos prioridad a un componente sobre el otro. Aquí hemos de volver a hablar de interrelación, tal como afirman Piaget e Inhelder (1978).

Está reconocido que los tipos de personalidad predisponen a tomar determinadas actitudes y reacciones emotivas ante las situaciones conflictivas. De esta manera, en el cuadro que sigue relacionamos algunas patologías de la personalidad con sus correspondientes “posiciones existenciales” (una actitud frecuente del sujeto ante los demás) y emociones predominantes, con la consiguiente conducta probable ante los conflictos:

Personalidad alterada	posición existencial	emoción
Paranoide	Yo estoy bien/tú estás mal	rabia: ataque, agresión
Neurosis	Yo estoy mal/tú estás bien	miedo: huida
Depresiva	Yo estoy mal/tú estás mal	tristeza: pasividad
Maníaca	Yo estoy bien/tú estás bien	falsa alegría: hiperactividad

Personalidad normal

Madurez	Tú y yo estamos	alegría y amor: creación
---------	-----------------	--------------------------

Si atendemos a la clasificación de la personalidad según Berne (1985), siguiendo los Guiones de vida, que son: “un programa progresivo creado en la primera infancia bajo la influencia paterna” (p. 456); y los “conductores” o *Drivers*, que son la expresión conductual de los mensajes parentales recibidos en la infancia, y que llevan a la realización del “Guión”, encontramos la siguiente correlación con las emociones:

Guión de vida	Drivers	emoción
Ganador	sé perfecto	tristeza al no conseguirlo
Oportunista	sé fuerte	rabia y control emocional
No ganador	complace	miedo a ser yo mismo

No ganador	inténtalo	rabia contenida, ansiedad
Perdedor	date prisa	miedo y tristeza, melancolía
Auténtico (triunfador)	equilibrio dinámico	alegría y amor

VII. Conclusiones

Hemos propuesto la educación de las emociones como base del equilibrio de nuestro estar bien y, al mismo tiempo, como única forma posible de comunicación auténtica con los demás.

Por otra parte, siguiendo a autores reconocidos, hemos fundamentado la ética en este lenguaje universal de las emociones, en el que coincidimos todos los seres humanos. De forma y manera que, sin una educación de la sensibilidad desde la infancia, resultará imposible asumir la dimensión moral, universal y necesaria, de los valores, y el consiguiente cumplimiento de normas y deberes, que hacen factible una convivencia pacífica y honesta, sin tener que recurrir al autoritarismo y la sanción. Esa sensibilidad ética nos hace temer la injusticia más que la propia muerte, según nos enseña Platón (c. 354 a C.), cuando dice: “no querría ni lo uno ni lo otro, pero si fuera necesario elegir entre cometer injusticia o padecerla, preferiría sufrirla antes que cometerla” (*Gorgias*, 469 c. 234 n. I).

Ciertamente, sólo a través de los sentimientos podemos captar los valores morales, lo que permite rescatar la supuesta irracionalidad de las emociones, y considerarlas como capacidades que nos hacen asequibles partes de la realidad, a las que, puede ser, no llegue la razón.

Los sentimientos y sus emociones no son ciegos, hemos hablado de su capacidad intuitiva (intelección emocional), como ya Pascal defendió la “lógica afectiva”, al señalar que el corazón también tiene sus razones.

Para M. Scheller, la emoción es anterior a cualquier conocimiento que pueda dar un raciocinio en un juicio. Lo comentó Goethe (1991), cuando dijo que sólo se aprende a conocer aquello que se ama. Y podemos añadir, que más profundo y pleno será el conocimiento cuanto más fuerte y vivo sea el amor, incluso la pasión.

REFERENCIAS

- Ader, R. (1981). *Psychoneuroimmunology*. Nueva York: Academic Press.
- Berne, E. (1981). *Análisis Transaccional en Psicoterapia*. Buenos Aires: Ed. Psique.(Ed. original, 1961).
- Berne, E. (1985). *¿Qué dice usted después de decir “hola”*. Barcelona: Grijalbo. (Ed. original, 1973).
- Casado, Juan (1993). Ponencia presentada en el Congreso Internacional de Medicina Biológica, en el Centro Borja de Sant Cugat (Barcelona), el 6-12-93.
- Darwin, Charles (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza Ed. (Ed. original, 1873).
- Freud, S. (1999). *El malestar en la cultura*. Madrid: Alianza Ed. En *Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte* (Ed. original 1915). Obras Completas. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Goethe, J.W.(1991). *Ciclo de Guillermo Meister. Los años de aprendizaje*. Obras Completas, tomo II. México: Aguilar (Ed. original, 1796).
- Maclaine, Shirley (1992). *Baila mientras puedas*. Barcelona: Plaza y Janés. (Ed. original, 1991)
- Moiso, C. (1986). Taller sobre la pareja, dado en la sede de ATA. Zaragoza.
- Nietzsche, F. (1970). *Así habló Zaratustra*. Obras Completas, vol. III. Buenos Aires: Ed. Prestigio. (Ed. original 1885).
- Piaget, J. e Inhelder, B. (1978). *Psicología del niño*. Madrid; Ed. Morata. (Ed. original, 1945).
- Platón (circa 354, a.C.). *Gorgias*. 469 c, 234 n. I.
- Sartre, J.P. (1971). *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid: Alianza Ed. (Ed. original, 1939).
- Sartre, J.P. (1971). Id.
- Scheller, M. (1943). *Esencia y formas de la simpatía*. Buenos Aires: Losada (E. Original, 1913).
- Schiller, F. (1983). *Cartas sobre la educación estética del hombre*. Barcelona: Laia.
- Schopenhauer, A. (1965). *El fundamento de la moral*. Madrid: Aguilar. (Ed. original, 1840).
- Smith, A. (1997). *Teoría de los sentimientos morales*. Madrid: Alianza Ed. (Ed. original, 1759).
- Steiner, Cl. (2011). *Educación emocional*. Sevilla: Ed. Jeder.(Ed. original, 1997)