

# DISCIPLINA POSITIVA: ¿CÓMO EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL?



**Capacitadora:**

Elena Carranza Gálvez

**Sé el primero en enterarte de nuestros eventos y novedades. Síguenos en:**



[www.facebook.com/edicionescorefo](http://www.facebook.com/edicionescorefo)




[www.twitter.com/edicionescorefo](http://www.twitter.com/edicionescorefo)

## **Contactos**

- 1. Prof. Jacobo Miranda C.**  
Subgerente de capacitaciones y proyectos especiales  
Correo electrónico: [jmiranda@corefo.com](mailto:jmiranda@corefo.com)  
Cel: 946043976
- 2. Prof. Katheíne Esquía F.**  
Jefa de TIC  
Correo electrónico: [kesquia@corefo.com](mailto:kesquia@corefo.com)  
Cel.: 989529924

## DISCIPLINA POSITIVA: CÓMO EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

<p><b>LOS GRITOS NO EDUCAN</b></p>  <p><b>Ensordecen el corazón Cierran el pensamiento Destruyen el respeto Te vuelven violento</b></p> <p><b>Educa con Amor</b></p> <p><b>LOS GRITOS SOLO ENTORPECEN LA PAZ</b></p> <p>www.pinterest.com</p>	<p><b>Observa y responde:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué comentario te suscita la imagen?</li> <li>○ ¿Estás de acuerdo con las expresiones registradas?</li> <li>○ ¿Cómo respondes ante aquellas situaciones en las que tus estudiantes actúan como tú piensas y sientes que deben hacerlo?</li> <li>○ Desde el rol que desempeñas, ¿qué puedes hacer para contribuir en una educación emocional desde una disciplina positiva?</li> </ul>
--	---

La Disciplina Positiva, es un modelo educativo que tiene sus orígenes en 1920 basado en la obra de Alfred Adler (psiquiatra infantil) y Rudolf Dreikurs. Fue inicialmente implementada en Viena por el Dr. Adler y posteriormente, llevada a Estados Unidos por el Dr. Dreikurs, discípulo que a la muerte de Adler asume el desarrollo y difusión de su propuesta y que acuña el término “Educación Democrática” que significó un cambio conceptual importante, ya que hasta entonces la educación se entendía como una imposición de autoridad del adulto sobre niños y jóvenes. El respeto mutuo pasa a ser a la vez un medio y un objetivo educativo central.

Promueve un trato respetuoso a niños y adolescentes sin caer en la permisividad y ausencia de límites. Así, su lema es “Firm & Kind”, ‘es decir, “Firme y amable”.

Con Jane Nelsen, en 1980, se ha sistematizado y comprobado las ventajas de esta manera de educar. Jane Nelsen y Lynn Lott escribieron un manual sobre educación para padres titulado “Positive Discipline” que ha logrado difundirse en Estados Unidos, América Latina y Europa.



12cano34.blogspot.com

Es un modelo educativo para entender el comportamiento de los niños y la forma de abordar su actitud para guiarles de forma positiva, afectiva, firme y respetuosa tanto para el niño como para el adulto.

Es un enfoque que no incluye ni el control excesivo ni la permisividad. Se basa en la comunicación, el amor, el entendimiento, la colaboración, con la intención de enseñar al niño competencias básicas para la vida y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares.

Brinda herramientas a los padres para entender el comportamiento de sus hijos (incluso cuando no es adecuado) y reconducirlo con respeto, sin luchas de poder y siempre positiva.

La Disciplina Positiva está basada en conceptos básicos, según lo que sostienen Adler, Dreikurs, Lott y Nelsen. Entre estos tenemos:

- Igualdad social: todos merecen un buen trato.

- Interés social (sentido de comunidad).
- El comportamiento de los niños tiene un propósito: ser importantes y tener un sentido de pertenencia y conexión.
- Detrás del comportamiento hay una creencia (de percepciones e interpretaciones).
- Un niño que se porta mal es un niño desmotivado.
- Los niños se portan bien, si se sienten bien.
- Amabilidad y firmeza al mismo tiempo.
- Respeto mutuo.
- No es punitiva (castigo) ni permisiva.
- Se basa en la solución de problemas.
- Importancia de enseñar habilidades de vida a largo plazo.
- Tener el valor de ser imperfecto y no sentirse mal por ello.

Presenta la educación como una acción colaborativa entre los distintos actores: padres, docentes, psicopedagogos y demás profesionales.

Jane Nelsen en su libro “*Cómo educar con firmeza y cariño*” presenta los siguientes criterios de la Disciplina Positiva.

1. Es amable y firme al mismo tiempo. (Respetuosa y motivadora).
2. Ayuda a los niños a sentirse importantes (Conexión).
3. Es eficaz a largo plazo.
4. Enseña valiosas habilidades para la vida (Respeto, habilidad para resolver problemas, participación, colaboración, responsabilidad...)
5. Ayuda a que los niños desarrollen sus capacidades y sean conscientes de ellas.



La Disciplina Positiva es educación, entendimiento, motivación y comunicación. No es punitiva. El castigo o sanción puede funcionar a corto plazo, pero a largo plazo crea rebeldía y resistencia.

A largo plazo es mucho mejor implementar los principios y recursos de este tipo de Disciplina durante los años que ejercemos la tarea de Educar, dado que sus principios ayudan a crear una relación de amor, respeto y ayudan a vivir y solucionar problemas de manera conjunta.



globalgenes.org

La mayor parte de la actividad de los niños en edades tempranas está más relacionado con el desarrollo emocional, físico, cognitivo y con el comportamiento propio de la edad que con un “mal comportamiento”.

La Disciplina a estas edades tempranas tiene más relación con lo que el padre o docente hace que con lo que se ‘espere’ del niño. Para ello, nuestros conocimientos de *Inteligencia Emocional* y actitud son fundamentales.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

### PREGÚNTATE:

- ¿Cómo gestionas tus propios estados de ánimo como la ira, el enfado, la culpa o la tristeza?
- ¿Cómo los toleras? ¿Cómo te afectan esos estados a tu desempeño diario?
- ¿Qué haces para sentirte mejor?
- ¿Cómo haces para resolver problemas que te generan emociones negativas?

“La persona que sabe manejar las emociones propias y ajenas es capaz de conseguir sus objetivos y metas” nos dice Daniel Goleman.

El término inteligencia emocional aparece en la literatura psicológica en el año 1990, en un escrito de los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer. Sin embargo, fue con la publicación del libro *La Inteligencia Emocional* (1995) de Daniel Goleman cuando el concepto se difundió rápidamente.

Te alcanzamos algunas definiciones de inteligencia emocional. Entre ellas:

- Capacidad de reconocer nuestras propias emociones y saber administrarlas dentro de nosotros y en las relaciones que establecemos.
- Conjunto de destrezas, capacidades y competencias no cognitivas que influyen en la habilidad de una persona para conseguir el éxito enfrentando exigencias y presiones.
- Habilidad para controlar y regular las emociones y usarlas para guiar el pensamiento y la acción.

De acuerdo con lo planteado por Goleman (1996, 1999, 2001), la inteligencia emocional tiene un componente intrapersonal y un componente interpersonal.

Lo **intrapersonal** comprende las capacidades para la identificación, comprensión y control de las emociones en uno mismo, que se manifiestan en la autoconciencia y el autocontrol.

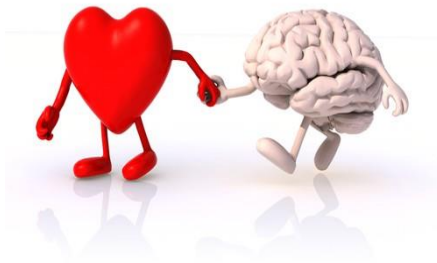
El componente **interpersonal**, comprende a su vez la capacidad de identificar y comprender las emociones de las otras personas, lo que en psicología se denomina ser empático; y la capacidad de relacionarnos socialmente de una manera positiva; es decir, poseer habilidades sociales.



www.fastweb.com

Las personas con una inteligencia emocional desarrollada se comportan: sociales y alegres, con una notable capacidad de compromiso, asumiendo responsabilidades, siendo solidarios, expresando sentimientos abiertamente y adecuadamente y comunicándose en forma fluida.

Todos tenemos dos mentes, una mente que piensa y otra que siente, y estas dos formas de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental. La mente racional es la modalidad de comprensión de la que solemos ser más conscientes, nos permite ponderar y reflexionar. El otro tipo de conocimiento, más impulsivo y más poderoso –aunque a veces ilógico- es la mente emocional. (Goleman, 2001).



[blogs.diariovasco.com](http://blogs.diariovasco.com)

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. El cerebro emocional se halla tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante. La emoción guía nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando, o incapacitando, al pensamiento mismo. Evans (2002) sostiene, incluso, que un ser que careciera de emociones no sólo sería menos inteligente, sino que también sería menos racional.

Goleman (1996) afirma que emoción e inteligencia actúan en armonía con las otras inteligencias y no son, en absoluto, incongruentes. Salovey y Mayer (1990) destacan que a menudo las emociones son presentadas como interrupciones que desorganizan la actividad mental. Argumentan que esta visión es equivocada por cuanto las situaciones emocionales intensas en ocasiones estimulan la inteligencia, ayudando a los individuos a priorizar los procesos del pensamiento. Por tanto, más que interrumpir el pensamiento lógico, las emociones ayudan a un mejor pensamiento.

## ELEMENTOS CONSTITUTIVOS DE LA EMOCIÓN

En una emoción se dan los siguientes elementos:

- Una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generarla.
- Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.
- El significado que se concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.
- La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación.
- La reacción corporal o fisiológica: respuestas involuntarias como cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.
- La expresión motora-observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

## IDENTIFICAR LAS EMOCIONES

Identificar las emociones implica conocer las señales emocionales de la expresión facial, los movimientos corporales y el tono de voz. Para ello podemos proponer algunas actividades (pruebas o preguntas) en las que se reflejen las señales faciales de cada emoción o sentimiento.

Te alcanzamos algunas actividades:



Tomado del libro *Las Emociones. Comprenderlas para vivir mejor*, p. 9

Ahora, a modo de ejercicio personal, te invitamos a reflexionar acerca del sentimiento de tristeza **completando estas frases y relacionándolas con la vida familiar:**

- Me siento especialmente triste cuando...
- Cuando me entristezco, normalmente yo...
- Al manifestar mi tristeza, me siento...
- La forma que tengo de manifestar mi tristeza hace que los demás...
- Después de hacer reaccionado a la tristeza de los demás, me siento...

Con este ejercicio te invitamos a explorarte a ti mismo en el modo de vivir en cada uno de estos cuatro sentimientos que consideramos fundamentales, profundizando así nuestro conocimiento propio.

EMOCIÓN	SENSACIÓN	CONTEXTO	EXPRESIÓN	RELACIÓN
¿Qué estoy sintiendo?	¿Cómo reconozco físicamente lo que estoy sintiendo?	¿Cuándo, dónde tengo este sentimiento especialmente?	¿Qué suelo hacer con él? ¿Lo expreso, lo reprimo, exploto?	¿Hay alguna persona relacionada especialmente con este sentimiento?
<b>MIEDO</b> Asustado, aterrado, ansioso, atemorizado, nervioso, tenso, estresado, inquieto.	Falta de aire en la respiración, taquicardia, opresión en la parte de atrás del cuello.			

<b>RABIA</b> Airado, violento, furioso, irritado, rabioso, disgustado, frustrado, resentido, enérgico, inquieto.	Puños cerrados, tensión en los músculos, dolor en el abdomen, cuello tenso, brazos listos para golpear.			
<b>TRISTEZA</b> Triste, melancólico, afligido, deprimido, abatido, desanimado, dolorido.	Nudo en la garganta, opresión detrás de los ojos y en la parte baja del pecho.			
<b>ALEGRÍA</b> <i>Feliz, realizado, optimista, satisfecho, contento, relajado, agradable, apacible, amable gentil, simpático, sensible, bondadoso...</i>	Músculos relajados.			

Tomado de Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz. (2007), p 30.

## COMPRENDER LAS EMOCIONES

Es necesario que el niño aprenda a reconocer que las emociones están **asociadas** a situaciones concretas. Saber esto le ayudará a reconocer las intenciones que hay detrás de cada situación o comportamiento.

Algunos ejemplos de actividades para facilitar al niño la comprensión de dicha asociación son:

### PEQUEÑAS HISTORIAS

**A María y a Lucía, su papá les ha traído una mascota que desde hace mucho tiempo querían tener. ¿Cómo se sentirán ambas hermanas?**

**Sebastián construía una maqueta para exponer en el Día del Logro. De pronto, Fabián su hermanito de 2 años se acerca a ver qué estaba haciendo y se cae encima de su trabajo. ¿Cómo se sentirá Sebastián?**



## \* Pequeñas historias

Te encuentras en una zona nublada del bosque, no ves muy bien lo que hay a tu alrededor pero de repente, auuuuuu!!! un aullido de lobo resuena. Tu corazón se acelera y te tiemblan las piernas.

¿Qué sientes en ese instante?

- Vergüenza
- Miedo



Tomado y adaptado del libro *Las Emociones. Comprenderlas para vivir mejor*, p. 12

## COMO TE SENTIRÍAS SI...



[www.phpwebquest.org](http://www.phpwebquest.org)

Prepara tarjetitas con las siguientes expresiones para que los niños las completen verbalmente o por escrito.

- Un compañero te presiona a que cojas la lonchera de una niña de tu aula. \_\_\_\_\_
- Un señor te pide que le sigas mientras te ofrece un chocolate: \_\_\_\_\_
- Tu mamá te comprara el Cuento que te gusta mucho: \_\_\_\_\_
- En la Rifa organizada por el Comité de Aula, te sacaras el premio mayor: \_\_\_\_\_
- Un compañero se burla de ti: \_\_\_\_\_

## EXPRESAR LAS EMOCIONES



[cosquillitasenlapanza2011.blogspot.com](http://cosquillitasenlapanza2011.blogspot.com)

Es importante transmitir al niño que todos necesitamos saber lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar las emociones, hablar de cómo nos sentimos nos ayuda a pensar y actuar de la manera más adecuada.

Si compartimos nuestras emociones, sean las que sean, nos sentiremos mejor y encontraremos ayuda en los demás.

### Pero ¿cómo podemos enseñarles a hablar de sus sentimientos con los demás?

Pregunta al niño hasta que te diga porqué o ante qué se emociona. Antes, enséñale a identificar el rostro, es decir cuándo refleja alegría, tristeza, enfado, etc.

**Estoy enfadado** porque...

**Tengo miedo** a....

**Siento mucha alegría** cuando...

**Tu hermano te ha ayudado a hacer los deberes de matemáticas. ¿Qué le dirías?**

## CONTROLAR LAS EMOCIONES

Es importante que los niños aprendan una serie de habilidades que les permitan regular y controlar sus emociones sin exagerarlas o evitarlas. Para ello, puedes desarrollar diferentes estrategias que permiten disminuir las emociones intensas y sentirse más calmado:

**Desarrollar actividades alternativas.** Hay muchas cosas que podemos hacer cuando nos encontramos ante una emoción intensa, lo importante es determinar cuáles son las adecuadas para cada niño y para cada situación.

### Aprender formas de controlarse:

- alejarte del lugar
- no volver hasta estar tranquilo
- respirar profundamente
- pensar en otra cosa
- contar hasta 10
- pasear
- hablar con un compañero
- escuchar música
- leer
- jugar
- hablar con tus amigos
- imaginarte que estás en otro lugar
- ver la TV
- recordar la letra de una canción



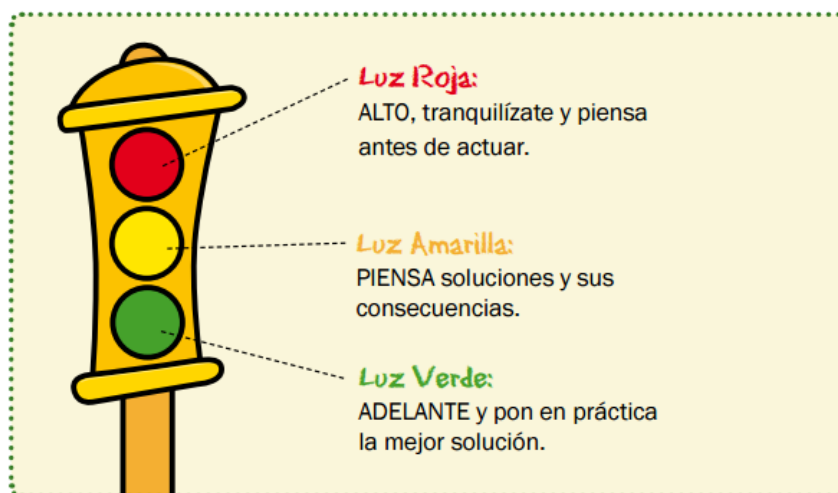
## EL SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES

**ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en amarillo o ámbar los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

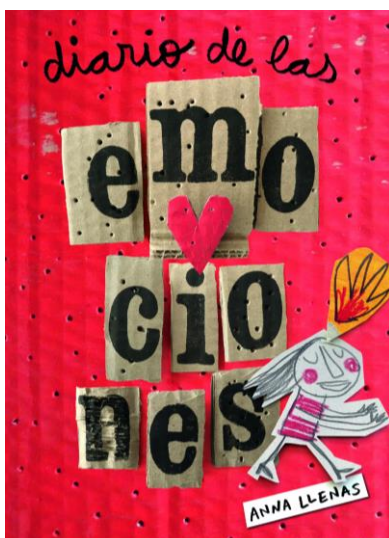
**VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos:



Tomado del libro *Las Emociones. Comprenderlas para vivir mejor*, p. 17

## EL DIARIO EMOCIONAL



[www.casadellibro.com](http://www.casadellibro.com)

Consiste en el registro sistemático de las emociones experimentadas y puede constituirse en una excelente herramienta para desarrollar la conciencia emocional. Resulta conveniente asumir esta estrategia con flexibilidad y creatividad, para aprovechar sus ventajas; pero sin convertirlo en una camisa de fuerza, en algo que le reste espontaneidad y sentido.

Llevar un registro emocional debe ser, preferiblemente, una opción personal. Por ello, pregúntate si te gustaría hacerlo y ver tu disposición.

Por ejemplo, algunas personas pueden preferir ir anotando de manera inmediata lo que les está emocionando, otros pueden optar el hacerlo al final del día. Cada quién debe descubrir lo que les resulta más conveniente.

Es importante resaltar que el registro debe hacerse de manera continua para que cumpla su propósito e intentar describir las situaciones con los mayores detalles posibles. Esto proporcionará información valiosa e importante acerca de nosotros mismos.

A continuación, te presentamos algunas recomendaciones. Entre ellas tenemos:

**1. Escribe la emoción que hayas sentido y describe tu experiencia. Presta atención a los siguientes puntos:**

- a) ¿Qué nombre le das a esa emoción? Si te descubres usando repentinamente sólo unas cuantas palabras, como frustrado o feliz, trata de encontrar más palabras referidas a emociones.
- b) ¿Qué sensaciones corporales acompañaban la emoción? Por ejemplo: Tener tensión en el cuerpo, mandíbula, los puños; temblor, sentir que sudas o tienes mucho calor, sentir frío, notar los latidos del corazón; cosquilleo en el estómago, otras sensaciones ¿cuáles son?
- c) ¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo? Describe la situación. ¿Se debió a un suceso externo o interno?
- d) ¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que sentías esa emoción? ¿Cuáles son esos pensamientos? ¿Se refieren al pasado, al futuro o al presente?
- e) ¿Qué acciones realizaste en el momento en que estabas sintiendo esa emoción específica? ¿Sentiste el deseo de hacer, o de expresar algo? Por ejemplo: Acercarte o alejarte, avanzar agresivamente, poner una determinada expresión facial.
- f) Haz una reflexión acerca de la respuesta emocional que le diste a la situación.

**2. Al cabo de un tiempo, un par de semanas o de un mes, realiza una lectura del diario o registro emocional. Presta atención a los siguientes puntos:**

- a) ¿Qué emociones se repiten? ¿Cuál es la tendencia de tu estado emocional?
- b) ¿Experimentas las mismas emociones una y otra vez por las mismas causas?
- c) ¿Qué emociones no experimentas?
- d) ¿Presentas alguna dificultad para expresar determinadas emociones?
- e) ¿Cuáles son las acciones que realizas ante determinadas emociones?
- f) ¿Cuáles son los pensamientos dominantes ante determinadas emociones?
- g) ¿Qué reflexiones puedes hacer cuando miras tu comportamiento emocional sin la emocionalidad del momento en que ocurrieron?
- h) ¿Cómo valoras tu control emocional?

**3. A partir de la revisión realizada en el punto anterior, valora la posibilidad de introducir algunos cambios que te permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales que experimentas.**

Tomado de Vivas, Mireya, Gallego, Domingo y González, Belkis. *Educación de las emociones*, 2007.

A continuación, te alcanzamos algunas lecturas que pueden ayudarte para trabajar con tus estudiantes.

### **GRITA PERO CON LENTITUD (Acerca de la ira)**

«Cuando una persona difícil lo confronte iracundamente, pídale tiempo para pensar:

"Esto me cae como un balde de agua fría y no puedo responderte ahora. Será mejor reunirnos después del almuerzo para discutirlo". Si le da una respuesta inmediata, probablemente caerá en un contra-ataque improductivo.

Si alguien le grita, no diga nada hasta que esa persona deje de gritar. Luego, pregúntele:

"¿Podrías repetir lo mismo, pero lentamente? Después de todo, ¿quién puede gritar y hablar lentamente a la vez?"»

## **¿POR QUÉ LAS PERSONAS SE GRITAN CUANDO ESTÁN ENOJADOS? (Acerca del manejo de la ira)**

«Un día, un sabio preguntó a sus discípulos:- ¿Por qué la gente se grita cuando están enojados? Los discípulos pensaron unos momentos.

Porque perdemos la calma -dijo uno- Por eso gritamos. Porque queremos tener siempre la razón - argumentó otro-. Sí, y porque nos molesta cuando nos contradicen -Saltó un tercero-

Pero... ¿Por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? -preguntó nuevamente el sabio- ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas contestaba la pregunta del sabio. Finalmente, él explicó: Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho. Para cubrir esa distancia deben gritar, para poder así escucharse aunque estén uno al lado del otro; mientras más enojados estén, más fuerte tendrán que gritar para escucharse uno a otro a través de esa gran distancia.

Luego agregó el sabio: ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? Ellos no se gritan sino que se hablan suavemente. ¿Y eso por qué es? Evidentemente, porque sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña.

Y continuó: Cuándo se enamoran más aún... ¿Qué sucede? No hablan, sólo susurran y se vuelve más cercano su amor. Finalmente no necesitan siquiera susurrar, sólo se miran y eso es todo. Así es como están de cerca dos personas cuando se aman. Para finalizar, el sabio aconsejó:

«Cuando discutan, no dejen que sus corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más, llegará un día que la distancia sea tanta que no encontrarán más el camino de regreso».

## **SÉ TÚ MISMO (Acerca de la asertividad)**

«Cuenta el columnista Sydney Harris que, en cierta ocasión, acompañaba a comprar el periódico a un amigo suyo, quien saludó con cortesía al dueño del quiosco. Éste le respondió con brusquedad y desconsideración. El amigo de Harris, mientras recogía el periódico que el otro había arrojado hacia él de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin de semana. Cuando los amigos reemprendieron el camino, el columnista le preguntó:

- ¿Te trata siempre con tanta descortesía?
- Sí, por desgracia.
- ¿Y tú siempre te muestras igual de amable? Sí, así es.
- ¿Y por qué eres tan amable cuando él es tan antipático contigo?
- Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo».

## REFERENCIAS

- ACHU (2008). *Manual sobre Disciplina Positiva*. Traducción y adaptación de Positive Discipline de Joan E. Durand. Santiago: ACHNU. Asociación Chilena pro Naciones Unidas.
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Muñoz, C. (2007). *Inteligencia Emocional: el secreto para una familia feliz*. Una guía para aprender a conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos. Comunidad de Madrid: Edita Dirección General de Familia.
- Salovey y Mayer (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211
- Vivas, M. y otros. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C. A.

<http://disciplinapositivaespana.com/que-es-disciplina-positiva/>

<http://www.ub.edu/grop/catala/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

[http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material\\_de\\_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/PracticalInteligEmocional.pdf](http://www.hacienda.go.cr/cifh/sidovih/cursos/material_de_apoyo-F-C-CIFH/2MaterialdeapoyocursosCICAP/5InteligenciaEmocional/PracticalInteligEmocional.pdf)