



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

Sección coordinada por  
**Ana Campos** (Consejo de Redacción)

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

Excelente obra en la que se ofrecen indicaciones teóricas y prácticas que guían a los niños y adolescentes en el complejo camino de las emociones. Las autoras parten de una reflexión teórica sobre las emociones en la etapa infantojuvenil, su relación con el bienestar y conciencia emocional a lo largo del desarrollo, para conseguir finalmente dar pautas activas mediante programas de educación emocional. Del mismo modo, se teoriza sobre la competencia emocional de los padres, el estilo parental y las pautas de crianza, y se

establece la tendencia actual en relación con los juguetes y el uso tecnológico que realizan los niños y su significativo efecto en la regulación emocional. En este texto podemos encontrar diferentes programas que ayudan en el desarrollo de las competencias emocionales, tanto en niños como en adolescentes, y que promueven por tanto su educación emocional de forma atractiva.

## BIBLIOGRAFÍA

1. González Barrón, R., & Villanueva Badenes, L. (2014). Recursos para educar en emociones: de la teoría a la acción. Pirámide.

**Cristina Sanz Pérez**

Psicóloga. Hospital Universitario Dexeus. Barcelona