

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL PAPEL EN LA DOCENCIA.

Emotional education and the role in teaching.

Laura Molina García. *AFOE Formación. Universidad de Almería, (España)*

Contacto: laura.molina@afoe.org

Fecha recepción: 04/10/2018 - Fecha aceptación: 04/12/2018

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo principal destacar la importancia que en la actualidad deben tener la educación emocional en los procesos de la enseñanza aprendizaje formales. La formación del profesorado en educación emocional conlleva un empoderamiento en la labor docente, lo que implica una retroalimentación entre nuestro estado y las competencias que podamos desarrollar. La praxis de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado; para apoyar la labor del profesorado se necesitan materiales curriculares; para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos, etc. La educación emocional por tanto se hace necesaria en el proceso de aprendizaje del profesorado para el desarrollo óptimo de su praxis diaria, convirtiendo en innovación algo tan básico como las emociones, respecto a su gestión y control para el correcto desarrollo de los procesos de enseñanza aprendizaje.

PALABRAS CLAVE

Educación emocional, empoderamiento del profesorado, psicología positiva, habilidades para la vida, neurodidáctica.

ABSTRACT

The main objective of this article is to highlight the importance that emotional education must currently have in formal teaching and learning processes. The teacher training in emotional education entails an empowerment in the teaching work, which implies a feedback between our state and the competences that we can develop. The praxis of emotional education involves designing programs based on a theoretical framework, which, in order to put them into practice, requires trained teachers; To support the work of teachers, curricular materials are needed; instruments for data collection, etc. are needed to evaluate the programs. Emotional education therefore becomes necessary in the learning process of teachers for the optimal development of their daily practice, turning into innovation something as basic as emotions, regarding its management and control for the proper development of teaching-learning processes.

KEYWORDS

Emotional education, teacher empowerment, positive psychology, life skills, neurodidactics.

1. INTRODUCCIÓN

En la Sociedad de la Información y del Conocimiento cohabitan diversos procesos de transformación que como apunta diferentes autores (Delors, 1996; Imbernón, 2007) van más allá del complejo desarrollo cognitivo.

En este sentido, problemas de absentismo escolar, bullying, consumo de alcohol y drogas obligan a tomar nuevas estrategias didácticas para la consolidación de comunidades de aprendizaje y transferencia de conocimientos y experiencias educativas. En este sentido, las tareas de los profesionales de la educación, como indican (Brackett et al., 2004; Bisquerra, Pérez-González y García, 2015) deben trascender de la mera transmisión de conocimientos a la promoción y desarrollo de competencias y habilidades básicas para la vida, dando sentido a una verdadera educación integral y de calidad.

Podemos afirmar que existen elementos que inducen a pensar que a partir de en la última mitad de los años noventa se ha iniciado una revolución emocional a nuestra actualidad y que afecta a la psicología, la educación y a la sociedad en general.

Podemos afirmar que existen elementos que inducen a pensar que a partir de en la última mitad de los años noventa se ha iniciado una revolución emocional a nuestra actualidad y que afecta a la psicología, la educación y a la sociedad en general.

2. EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS PROCESOS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Las investigaciones más recientes sobre inteligencia emocional, nos dirigen a creer en la necesidad de desarrollar en nuestra vida una serie de conocimientos y competencias que nos impulsen a ser mejor personas y conseguir una vida más plena y feliz. La educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias. (Bisquerra, 2011).

Capacidades tales como adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad para gestionar las

propias emociones; prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas; desarrollar la habilidad para generar emociones positivas; desarrollar la habilidad de automotivarse; adoptar una actitud positiva ante la vida; aprender a fluir, etc. suponen las bases de la educación emocional y en consecuencia una base imprescindible para el empoderamiento del profesorado, y en éste estudia en concreto, del profesorado universitario. El objetivo de la educación emocional se convierte en la promoción y el desarrollo de competencias emocionales, entendiendo estas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007).

Todas estas manifestaciones, junto con otras, sugieren insistentemente que la revolución emocional llegue a la práctica educativa. Desde la revolución emocional se trata de imaginar metas orientadas hacia la estructuración futura de la sociedad de tal forma que posibiliten un mundo más inteligente, más cooperativo y más feliz. Esto implica a las personas, consideradas individualmente, pero también a la sociedad en general. La confluencia de ambas fuerzas (persona y sociedad) puede constituir una revolución más trascendental para el bienestar y la calidad de vida que las revoluciones informática, tecnológica o industrial. Ésta es una llamada al esfuerzo colectivo, ya que son las personas quienes van a llevarla a término.

Detalla Claudio Naranjo (2014)¹, que:

*“...necesitamos una **educación del corazón** o, usando un lenguaje más empresarial, una **educación de las relaciones humanas**, pues lo que determina que una relación sea nutricia es que haya afecto y que no sea obstruida por emociones como el odio, la envidia o la competitividad.”*

¹ Naranjo, C. (2014) *Acuarela de palabras*. <https://acuarela.wordpress.com/2014/06/26/educacion-emocional-claudio-naranjo/>

En el contexto educativo los docentes se convierten en los principales líderes emocionales del alumnado lo que implica el hecho de actuar como ejemplo de los mismos, como modelo a imitar. El profesorado capaz de captar, comprender y regular las emociones de su grupo conseguirá el equilibrio emocional del mismo.

Cuando hablamos de los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.
- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos auto-destructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

Podríamos definir la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que proyecta aumentar el progreso de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida.

En éste sentido, y atendiendo a lo expuesto, la educación emocional tendría que conformar en uno de los principales objetivos de la formación permanente del profesorado. El profesorado no debe centrarse únicamente en la adquisición o actualización de contenidos para sus clases, sino que debe introducir en su metodología pedagógica, nuevos métodos que favorezcan la atención a los sentimientos y emociones. Se trata de comprender nuestro propio comportamiento desde el punto de vista de las emociones y no solo de las conductas; para tratar de enseñar una forma inteligente de sentir y conseguir así un desarrollo integral de la persona.

Siguiendo las palabras de Bisquerra²:

La formación del profesorado es fundamental para cualquier cambio o impulso de mejora educativa.... Una auténtica educación debe impulsar el desarrollo personal y social de todo el alumnado. La finalidad última de la educación es la promoción del bienestar personal y social... Esto requiere como punto de partida la sensibilización y formación del profesorado, y es fundamental que la formación sea impulsada por la Administración pública.

La educación emocional por tanto se hace necesaria en el proceso de aprendizaje del profesorado para el desarrollo óptimo de su praxis diaria, convirtiendo en innovación algo tan básico como las emociones, respecto a su gestión y control para el correcto desarrollo de los procesos de enseñanza aprendizaje.

Según Esquivas³ (2016) *“... la Educación Emocional comienza en el docente. Si el docente no se conoce, si no es auténtico y honesto, si no sabe ser persona, si no es capaz de ponerse a nivel de sus alumnos en su conjunto y de cada uno de ellos, si no es empático con ellos, la Educación Emocional no comienza. Y por otro lado existen siempre esos profesores/as que tienen una gran humanidad, saben ser persona, hayan recibido o no una formación específica en gestión de emociones. Se trata de esos maestros, de los que todos hemos conocido alguno, que han sabido entendernos como persona. Porque la clave de la Educación Emocional, lo que la hace permanente y necesaria en nuestras aulas, es la comunicación y comprensión persona a persona. Ese es el centro de la Educación Emocional: funciona cuando el docente saber ser persona y respetar y comprender la persona de su alumno”*

2 Bisquerra, R. (2017) *Papeles del Psicólogo / Psychologist Papers.* Vol. 38(1), 58-65 pp. 64. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

3 Esquivas, A. (2016) *La Educación Emocional comienza en el docente.* <http://blog.tiching.com/donde-comienza-la-educacion-emocional/> . Revisado: 27 de marzo 2018

De modo general, Rafael Bisquerra, describe la educación emocional como, un proceso educativo con el que desarrollar habilidades sobre las emociones con el fin de afrontar adecuadamente las dificultades cotidianas y aumentar nuestro bienestar:

*“nos atrevemos a resumir la educación emocional en los siguientes términos: **proceso educativo, continuo y permanente**, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.”⁴*

Podemos afirmar pues que el objetivo fundamental de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades de vida y bienestar.

Bisquerra (2018)⁵, nos describe que para mejorar las relaciones sociales suele ser efectivo el desarrollo de habilidades sociales. Lo cual puede tener una incidencia sobre la vida familiar, el matrimonio, los amigos, compañeros de trabajo, vecinos y relaciones sociales en general. Todo ello son fuentes importantes de bienestar.

Por otro lado, el trabajo vivido de un modo satisfactorio, es otra fuente de felicidad. Una orientación profesional que considere a la persona humana en su globalidad y complejidad puede ser un factor importante en la satisfacción profesional.

⁴ Bisquerra, R. (2018) <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>

⁵ Bisquerra, R. (2018) <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional.html> Revisado: 2 abril 2018

Lo mismo se podría decir de la orientación en el tiempo libre y la pedagogía del ocio, como son caminos de intervención con grandes perspectivas de futuro.

La salud es un requisito "*sine qua non*" para el bienestar emocional. Por eso la salud debe estar presente, como un elemento esencial, en la educación emocional.

Las habilidades de vida (*life skills*) y las habilidades para afrontar situaciones de conflicto (*coping skills*) se consideran recursos esenciales para superar las crisis y conflictos que la vida depara. En este marco tiene cabida el entrenamiento asertivo, el cambio de atribución causal, la relajación, la reestructuración cognitiva, las preguntas poderosas, la corporalidad, etc. El dar sentido a la vida y disfrutar de lo que nos rodea (*mindfulness*) es otro factor positivo.

Entre las acciones que Rafael Bisquerra (2018)⁶ menciona que deberían incluirse en un programa de educación emocional podemos mencionar:

1. Dinámica de grupos. La habilidad esencial del líder implica iniciar y coordinar los esfuerzos de un grupo de gente.
2. Negociar soluciones. Prevenir conflictos, solución de conflictos sociales y hacer de mediador son funciones esenciales en las relaciones interpersonales.
3. Conexión personal. La empatía en primer lugar, facilitan los encuentros de amigos, familiares, laborales, etc. Para los educadores es una habilidad indispensable.
4. Análisis social. Ser capaz de detectar y tener una visión de los sentimientos, motivaciones y preocupaciones de los demás, ayuda a intimar y mantener buenas relaciones.

Así mismo, la praxis de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado; para apoyar la labor del profesorado se necesitan materiales curriculares; para evaluar los programas se necesitan instrumentos de recogida de datos, etc.

3. A NIVEL PARADIGMÁTICO DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, DEBEMOS DESCRIBIR LA PSICOLOGÍA POSITIVA.

La **psicología positiva**, es una corriente que surge en el cambio de siglo y que experimenta una considerable difusión desde los primeros momentos, como si se tratase de un cambio de paradigma que abre nuevas esperanzas hacia un futuro mejor, centrado en el bienestar de las personas y de la sociedad en general. Esto tiene unas aplicaciones muy importantes en la educación.

La psicología positiva se propone como pilares básicos de estudio e investigación: las emociones positivas, los rasgos individuales positivos (virtudes y fortalezas), las instituciones positivas que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas y previenen la incidencia de psicopatologías.

En un nivel pragmático, trata acerca de la comprensión de las fuentes, los procesos y los mecanismos que conducen a éxitos deseables.

Como consecuencia de las investigaciones en psicología positiva, podríamos afirmar que el profesorado puede favorecer y ayudar a las personas a construir su bienestar y florecer (*flourish*)⁷ más que simplemente existir. Esto significa mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo; prevenir la aparición de estrés o ansiedad; desarrollar competencias emocionales, etc. todo ello sin apartarse de una metodología pedagógica activa.

Los temas habituales de la psicología positiva son el bienestar, las fortalezas humanas, el

6 Bisquerra, R. (2018) <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional.html> Revisado: 2 abril 2018

7 Seligman, M. (2012) *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Houghton Mifflin.

fluir (flow), el optimismo, el humor, la creatividad, la resiliencia, **la inteligencia emocional**, la atención plena o mindfulness, la neurodidáctica, etc. Según Hernández (2017)⁸ todos estos contenidos deberían formar parte del currículum académico obligatorio del alumnado de primaria, secundaria y universitarios, además de conformar las bases de las metodologías didácticas los procesos de enseñanza-aprendizaje.

4. A NIVEL CIENTÍFICO DEBEMOS DETENERNOS EN LA NEURODIDÁCTICA

Dentro de todo esto, también cabe destacar la **Neurodidáctica** justamente, porque promete cambiar la educación y al mismo tiempo demuestra que realmente puede hacerlo. Se define como una **disciplina que se ocupa de estudiar la optimización del proceso de enseñanza a partir del desarrollo del cerebro**, y de la utilización de todo el potencial que este puede ofrecer. Supone que el alumnado obtenga el mejor provecho posible a su cerebro para que logren aprender lo que sus docentes buscan enseñarles; y al mismo tiempo que cada docente sepa dónde hacer énfasis para lograr el aprendizaje que desea generar.

La intervención de la ciencia y los aparatos de neuroimagen, se ha podido visualizar la actividad cerebral mientras se realizan distintas tareas y así determinar cuáles son más decisivas en el aprendizaje. Por lo que, docentes y pedagogos podrían utilizar una nueva herramienta para planificar sus clases, los contenidos que dictarán y las técnicas que podrán utilizar para que el aprendizaje de sus estudiantes sea más efectivo. La clave está en que para aprender hay que emocionarse.

Tal y como describe Fores (2009) el principal descubrimiento que la neurodidáctica ha aportado a la Pedagogía es el hecho de que **para aprender el alumnado necesita emocionarse**. Esta afirmación surgió con las conclusiones que obtuvo un equipo de investigadores del Massachusetts Institute of Tech-

nology en Boston en el 2010 al estudiar la actividad eléctrica del cerebro de un estudiante por 24 horas durante una semana completa. Este experimento permitió demostrar que el modelo pedagógico centrado en el alumnado como receptor pasivo no lograba motivar al estudiante ni concentrar toda su atención en una tarea, por lo tanto, estas investigaciones concluyeron que para **aprender el cerebro necesita emocionarse**.

Estudios y experimentos han demostrado al adquirir información nueva el cerebro procesa los datos desde el hemisferio derecho, que se relaciona más con las imágenes y la creatividad, por lo que las palabras no tienen una gran incidencia cuando lo que se quiere es enseñar algo nuevo. Gracias a este descubrimiento, la neurodidáctica **logró demostrar a los docentes que cuando se busca transmitir información nueva lo mejor es evitar las largas charlas y emplear recursos visuales en la clase** (Mora, 2013). En España, se estima que en la Educación Primaria el 50% del tiempo de clase se dedica a transmitir información de forma verbal, en Educación Secundaria este promedio sube hasta el 60% y en Bachillerato o la universidad casi del 80%. Por lo tanto, **la docencia española debe enfrentarse a un cambio decisivo si buscan seguir las recomendaciones de la neurodidáctica**, buscando estrategias educativas que permitan sustituir las clases magistrales por investigaciones, resolución grupal de problemas contextualizados, mapas conceptuales generales y específicos, gráficos interactivos y vídeos que inciten a la participación del alumnado.

5. CONCLUSIONES

La formación del profesorado en educación emocional conlleva un empoderamiento en la labor docente, lo que implica una retroalimentación entre nuestro estado y las competencias que podamos desarrollar

Zabalza (2013) expresa que el profesorado universitario pertenece a un grupo profesional con características muy particulares: poseen un elevado conocimiento, se manejan en un contexto de gran autonomía y están habituados a actuar en función de sus

⁸ Hernández, S. (2017) *Psychologist Papers*, 2017. Vol. 38(1), pp. 59. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>

propios criterios, por lo que no es fácil que acepten de buen agrado consideraciones externas sobre cómo hacer su trabajo, y que precise cambiar. Pero la realidad requiere nuevos formatos y temáticas, procesos formativos orientados a enfrentar los grandes desafíos que las universidades han de hacer frente en el ejercicio de su misión, no sólo desde el ámbito disciplinar y didáctico, sino con modos de interacciones emocionales y relacionales que favorezcan la autonomía de los estudiantes y desarrollen la capacidad de asumir el control de su aprendizaje, para así desarrollo de las competencias personales y profesionales que la cada profesión requiera

Hobbs & Moreland (2009) cuando se refieren al profesorado en activo, definen el empoderamiento como un proceso mediante el cual la persona se convierte lo suficientemente poderoso para participar, compartir e influir en eventos e instituciones que afectan sus vidas, lo que requiere que la gente gane el conocimiento, las habilidades y el poder necesario para influir en su vida, y en la de aquellos que se preocupan por él. Favorece la oportunidad y la confianza para actuar sobre las ideas e influir en la vía en que se realiza en la profesión.

La seña de identidad del empoderamiento son las emociones. Por tanto es compatible con cualquier otra innovación educativa. Se trata de añadir emociones a nuestro trabajo diario.

Atendiendo a lo expuesto, se hace inevitable que las universidades incrementen estrategias para la divulgación y la participación

de su alumnado en las actividades académicas, científicas, culturales, deportivas, artísticas y de movilidad internacional. En este sentido, es importante la conexión del profesorado-alumnado con la filosofía y cultura de la facultad y la universidad, dado que incrementa la motivación, fomentan habilidades personales y relacionales, lo cual favorece que las experiencias vividas en la Universidad sean agradables y exitosas (Manie et al., 2011).

La seña de identidad del empoderamiento son las **emociones** (Gómez et al., 2014), por tanto es compatible con cualquier otra innovación educativa. Se trata de añadir emociones a los procesos de enseñanza aprendizaje. El empoderamiento mejorará cualquier actividad de aprendizaje que nos propongamos realizar, pues desarrolla en nuestra actitud competencias posibilitadoras para conseguir nuestros objetivos.

Desde la formación del profesorado, el empoderamiento es entendido como un proceso intencional en el que intervienen un conjunto de factores personales, contextuales y relacionales, para que el futuro profesional desarrolle una clara conciencia de sus capacidades personales, la confianza en sí mismos, y asuma la responsabilidad de su aprendizaje, al mismo tiempo que desarrolle habilidades interpersonales para influir positivamente en sus interrelaciones, y contribuya a generar entornos de aprendizajes colaborativos.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2018). *Inteligencia emocional*. Recuperado de: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional.html>
- Bisquerra R., y Hernández, S. (2017). Psicología positiva, educación emocional y el programa aulas felices. *Papeles del Psicólogo.*, 38(1), 58-65. Doi: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2822>
- Bisquerra, R., Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Avances en Supervisión educativa*, 16. Recuperado de: https://scholar.google.es/scholar?cluster=15782133531040690851&hl=es&as_sdt=0,5&as_vis=1
- Bisquerra, R. (2011). La educación emocional. *Padres y Maestros*, 337, 5-8. Recuperado de <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

- Bisquerra, R. y Pérez, Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. doi: 10.5944/educxx1.1.10.297
- Brackett, M., Mayer, J., y Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00236-8
- Delors, J. (1996). *La Educación encierra un Tesoro. Informe a la Unesco de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana.
- Esquivas, A. (2016) *La Educación Emocional comienza en el docente*. Recuperado de: <http://blog.tiching.com/donde-comienza-la-educacion-emocional/>
- Fores, A. & Lligoiz, M. (2009). *Descubrir la neurodidáctica*. Barcelona: UOC (Universitat Oberta de Catalunya)
- Gómez Barreto, I., Lledó Carreres, A., Perandones González, T., & Herrera Torres, L. (2017). El empoderamiento como estrategia de éxito en la formación inicial del profesorado. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 151-160. doi: <http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.786>
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hobbs, M., & Moreland, A. (2009). *Teacher empowerment survey for exploring the professional growth continuum*. Recuperado de: <http://www.empoweredteacher.org>
- Mora, F. (2013). *Neuroeducación. Lo que nos enseña el cerebro*. Madrid: Editorial Alianza.
- Naranjo, C. (2014). *Acuarela de palabras*. Recuperado de: <https://acuarela.wordpress.com/2014/06/26/educacion-emocional-claudio-naranjo/>
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- Zabalza, M. A. (2013). La formación del profesorado universitario. *Revista de Docencia Universitaria*, 11 (3), 11-14.