

Competencias de Vida y Bienestar

Facilitadores emocionales

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
7.1. Facilitadores emocionales	3
7.2. El optimismo	4
7.3. El humor	5
7.4. La resiliencia	7
7.5. La creatividad	10
7.6. Herramientas prácticas	13
7.7. Referencias bibliográficas	18

7.1. Facilitadores emocionales

Ya hemos ido viendo durante el curso la importancia esencial que las emociones ejercen sobre nuestras vidas. Son capaces de incidir directamente en nuestras reacciones, en nuestras conductas y dar respuestas que no nos ayuden a conseguir nuestros objetivos. También hemos ido viendo la forma y algunas técnicas con las que intervenir en esas respuestas.

Ahora tenemos delante otra gran herramienta de auto gestión que nos va a permitir generar la realidad que queremos vivir y los estados emocionales que provocan los facilitadores emocionales.

Podemos definir un **facilitador emocional** como el resultado de una línea de pensamiento, que desarrolla una propensión a generar un bienestar emocional que multiplica nuestras capacidades y hace efectivas nuestras conductas, una efectividad que no tiene otro interés que hacernos sentir bien.

El estado de ánimo que provoca un facilitador emocional activa nuestros mejores recursos para afrontar la situación que estamos viviendo o simplemente para vivirla sin ocasionar traumas o sufrimiento.

El Dr. Robert E. Thayer plantea que los estados de ánimo (a diferencia de las emociones, que responden sobre todo al curso de los acontecimientos relevantes para el sujeto) tienen una fuerte base biológica: provienen de estados generales de activación corporal. Distingue dos dimensiones continuas de activación: una que va del polo de la energía al del cansancio y otra que va del polo de la tensión al de la calma (Fernández y Ramos, 2002).

Un estado de ánimo es un estado emocional que durará más y con menos intensidad que las emociones.

Por tanto, un facilitador emocional generará un **estado de ánimo en el que confluyen la energía y la calma** y no la tensión y el cansancio.

Hemos elegido cuatro facilitadores emocionales para trabajar en este tema:

- ▶ El optimismo.
- ▶ El humor.
- ▶ La resiliencia.
- ▶ La creatividad.

7.2. El optimismo

¿Qué sucede cuando te sientes optimista?

Probablemente sientes un estado de ánimo que te hace esperar que lo que va a suceder en un futuro inmediato o lejano sea un resultado satisfactorio para ti. Te ayuda a afrontar los contratiempos, las dificultades con energía, constancia y empeño. Además, nos hace confiar en nuestros recursos internos y en los externos. Es un cambio en la forma en la que abordamos las cosas. No nos dedicamos a analizar las dificultades (que nos generan desánimo), sino a buscar soluciones y posibilidades.

Provoca expectativas positivas y objetivos futuros de logro. Modula situaciones adversas y potencia el bienestar y la salud.

Se sigue investigando sobre el optimismo, con el fin de demostrar que propicia que se tengan en cuenta los aspectos relevantes de una situación para favorecer nuestra capacidad de afrontarla.

¿Qué es una persona optimista? Veamos una tabla de características:

Optimista	Características	Efecto
Cuerpo	Andan erguidas, con pasos firmes, miradas directas y cálidas.	Inspiran confianza.
Lenguaje	Palabras en positivo, frases motivadoras, voz clara y alegre.	Genera entusiasmo.
Actitud	Se enfoca en las soluciones, sabe buscar recursos, es proactivo y viven en el presente.	Inspira, contagia.
Creencias	Visión positiva, lo perfecto es enemigo de lo bueno, se puede aprender, hábitos saludables.	Encuentra lo que necesita.

Tabla 1. Características de una persona optimista.

¿Qué nos aporta el optimismo?

- ▶ Aumenta la resistencia a la depresión causada por contratiempos.
- ▶ Modula las situaciones adversas.
- ▶ Potencia el bienestar y la salud.
- ▶ Aumenta la perseverancia y el compromiso.
- ▶ Favorece el rendimiento laboral como potenciador del bienestar y la salud.
- ▶ Contribuye al logro de metas.

7.3. El humor

El Doctor Lee Berk define el humor como «una válvula interna de seguridad que nos permite liberar tensiones, disipar las preocupaciones, relajarnos y olvidarnos de todo».

Los resultados de investigaciones científicas sobre la risa que ha llevado a cabo el Dr. Berk demuestran que tiene un claro efecto beneficioso en la salud. Es capaz de reducir el nivel de estrés y de ansiedad y, sin duda, mejora la vida de las personas potenciando la actividad de nuestro sistema inmunológico.

La risa provoca movimiento en el diafragma y, por tanto, aumenta la disposición de nuestro cuerpo a utilizar el oxígeno. Genera emociones de agrado que contribuyen a mejorar los resultados de algunos procesos curativos y de cualquier estado de dificultad.

«La risa nos proporciona una de las experiencias más gratificantes de nuestro mundo interior, un goce que puede llegar a ser tan explosivo y eufórico como el mismo orgasmo sexual. De hecho, tanto la risa como el orgasmo activan el sistema mesolímbico dopaminérgico, un sistema de recompensas que nos obsequia con placer cuando obtenemos un bien preciado o deseado: un regalo de cumpleaños, un premio de lotería o una meta profesional» (Jáuregui, 2007).

Obsérvalo en ti. El sentido del humor baja la carga emocional que se provoca a la hora de afrontar adversidades y puede darnos el espacio para reconstruir una respuesta diferente. Usar el humor como facilitador emocional no solo afectará a tus resultados, sino que tendrá un efecto positivo en tu entorno.

Se trata de cambiar la perspectiva, no de eludir la situación. Se trata de aprovechar la oportunidad de cualquier dificultad para encontrar nuevos recursos dentro de ti que te permitan conseguir lo que necesitas.

Hagamos un resumen de las aportaciones del humor:

- ▶ Disminuye la presencia de colesterol y glucosa en sangre.
- ▶ Favorece la digestión.
- ▶ Estimula la liberación de endorfinas.
- ▶ Genera seguridad.
- ▶ Libera tensiones.

- ▶ Disipa preocupaciones.
- ▶ Relaja el entorno.
- ▶ Abre un espacio para reconstruir.
- ▶ Nos libera del temor y de la angustia.
- ▶ Favorece las interrelaciones.

Y acabamos con unas instrucciones para emplear el humor que tomamos del libro de Jauregui (2007):

- ▶ No hay instrucciones que valgan
- ▶ Si te topas con cualquier instrucción, regla, norma, dictamen o mandamiento, sáltatelo cuando sea preciso.
- ▶ Desconfía de supuestos manuales de instrucciones.
- ▶ En caso de duda, consulta con los puntos 1-3.

7.4. La resiliencia

Según el diccionario de la RAE, la resiliencia es la «capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas».

Tener una disposición de ser resiliente no implica no sentirnos mal ante las dificultades o los malos momentos de nuestras vidas: una pérdida de un amigo, perder el empleo, dificultades económicas, si no que significa adoptar una serie de conductas y formas de pensar que nos ayuden a trascender la situación, a sobreponernos a ella y, en un paso más, a saber ver aquello que la situación nos ha aportado.

Conseguir usar la resiliencia como un facilitador emocional debe pasar por un proceso. Recuerda que la línea de pensamientos debe cambiar para evitar el dolor emocional que haya podido producirse y, de esta forma, encontrar recursos y

capacidades para que la huella que el trauma o la adversidad haya dejado en nosotros, no impida que podamos seguir viviendo y disfrutando.

Hay dos **formas de interpretar la resiliencia**:

- ▶ Cuando somos capaces de traspasar un suceso traumático, trascendiendo en dolor, el sufrimiento y la pérdida y conseguimos recuperar nuestra vida.
- ▶ Cuando conseguimos que un suceso traumático no afecte significativamente a nuestra vida cotidiana.

Según la Dra. Anna Forés (2008), hay doce características que definen la resiliencia:

- ▶ Es un proceso.
- ▶ Hace referencia a la interacción dinámica entre factores.
- ▶ Puede ser promovida a lo largo del ciclo de la vida.
- ▶ No se trata de un atributo estrictamente personal.
- ▶ Está vinculada al desarrollo y crecimiento humano.
- ▶ No constituye un estado definitivo.
- ▶ Nunca es absoluta ni total.
- ▶ Tiene que ver con los procesos de reconstrucción.
- ▶ Tiene como componente básico la dimensión comunitaria.
- ▶ Considera a la persona como única.
- ▶ Reconoce el valor de la imperfección.
- ▶ Está relacionada con ver el vaso medio lleno.

Las personas con alta capacidad de resiliencia son personas que han desarrollado un alto nivel de **compromiso**, una **gran capacidad de gestión y regulación emocional** y son capaces de **establecer nuevas metas** en sus vidas. Su capacidad de afrontar cambios es eficaz y son entenden las experiencias traumáticas o adversas como parte de la vida.

¿En qué pilares se apoya una persona resiliente?

- ▶ En la confianza.
- ▶ En su capacidad de aceptación.
- ▶ En su autoestima.
- ▶ En su capacidad de discernimiento.
- ▶ En su propósito de aprendizaje y mejora.
- ▶ En su gestión emocional.
- ▶ En el optimismo.
- ▶ En sus creencias potenciadoras.
- ▶ En su empatía.
- ▶ En el humor.
- ▶ En su valentía y coraje.

Una persona resiliente es una fuente de inspiración. Busca en tu entorno o en tus referentes, ¿les has visto superar adversidades?, ¿cómo lo han hecho? Analiza su forma de pensar, sus actitudes, sus conductas. Quizás tú mismo estás usando la resiliencia como facilitador emocional, si es así, ¡enhorabuena! La resiliencia te ayudará a encontrar lo mejor de ti y a ponerlo disponible para abordar tus adversidades.

Un cuento que seguro encontrareis en Internet y que nosotros recogemos del libro de la Dra. Forés (2008).

«Una hija estaba muy molesta porque parecía que cuando un contratiempo se les solucionaba, aparecía un problema nuevo aún más complicado. Habló de ello con su padre, que era jefe de cocina. La miró y, sonriente, cogió tres ollas. En un puchero puso algunos huevos, en otro, algunas zanahorias y en una tercera ollita, café. La joven se quedó pasmada pensando que su padre no la escuchaba, como ya era habitual, porque en lugar de proporcionarle una respuesta, se ponía a cocinar. Después de veinte minutos de cocción, el padre le preguntó a la hija: “¿Qué ves?” La chica quedó atónita: “¿Qué quieres que vea? ¡Cómo no me haces ningún caso mientras cueces unos huevos y unas zanahorias y haces café!”, respondió medio enfadada. El

padre imperturbable la invitó a palpar los tres ingredientes. La joven azorada le preguntó qué significaba.

» Él le respondió: “los huevos eran frágiles antes de la cocción y ante la adversidad (el calentamiento con el fuego) se han vuelto duros, las zanahorias, en cambio, eran duras y con el fuego se han vuelto blandas; en cambio, el café, cuando ha sido calentado ha sido incluso capaz de poder transformar su contexto: el café ha transformado el agua. ¿Qué deseas ser tú, hija mía, ante las adversidades? Ojalá seas como el café y que cuando aparezcan los problemas o las adversidades, seas capaz de ser fuerte, sin dejarte vencer ni aislarte, salir airosa e incluso mejorar tú misma consiguiendo cambiar tu entorno”».

7.5. La creatividad

Todos tenemos una capacidad de crear. Es posible que se estimule más o menos en función de cada persona, pero lo que sí es certero es que puede ser estimulada, desarrollada y optimizada en función de que pongamos o no nuestra energía en ello.

La creatividad nos permite desarrollar cosas que no existen, ideas que no se han puesto en marcha e incluso puede ayudarnos a resolver situaciones adversas, dificultades de una forma diferente y original.

La creatividad se pone en marcha con lo que llamamos el proceso creativo, lo que quiere decir que se produce paso a paso y predispone nuestra mente a trabajar en una línea de pensamientos nueva y generar una actitud de búsqueda.

Simplemente con este cambio, se producirá un cambio emocional también. El proceso creativo tira de nuestra flexibilidad, de nuestra sensibilidad, la observación, el análisis, la síntesis y la evaluación. Todas estas capacidades predisponen en nosotros un estado de ánimo diferente al que comenzamos, cambian nuestra capacidad de resolver el momento y generan en nosotros conductas más efectivas que aquellas que se producen desde un estado de rutina o cotidianidad.

La creatividad nos obliga a salir de nuestra zona cómoda, del marco de confort y esto sin duda hará que nos obliguemos a buscar nuevos recursos para abordar el nuevo estado.

Activar y desarrollar nuestra creatividad pasa por:

- ▶ Adoptar una determinada **actitud**.
- ▶ Aplicar unas determinadas **técnicas**.

La forma en que observamos y percibimos la realidad es parte de esa actitud creativa que va a ser tan necesaria para cambiar lo que ya es. Necesitamos proporcionarnos a nosotros mismos una nueva forma de pensar, un sistema que nos capacite para producir otras respuestas.

La **actitud creativa** nos permite examinar la experiencia acumulada con nuevos enfoques. Provocará pensamientos paralelos que producirán ideas diferentes a los patrones habituales. Este pensamiento paralelo nos incitará a hacernos preguntas internas como: ¿qué pasaría si...?, ¿por qué no...?, ¿qué otra forma hay de...?, ¿qué podría ser diferente?

Edward de Bono (2008) hace una metáfora con su método de los Seis sombreros, sobre las diferentes líneas de pensamiento que podemos elegir a la hora de abordar una situación.

Cada uno de los sombreros aporta una solución diferente al mismo problema. Pruébalo. Estarás estimulando y desarrollando tu actitud y tu capacidad creativa.

Una vez orientado tu pensamiento hacia la búsqueda de nuevas soluciones, o simplemente de algo nuevo, necesitarás técnicas, métodos, procesos que te ayuden a conseguirlo.

El mundo de la empresa ha dedicado mucho tiempo e inversión a los procesos creativos con el fin de conseguir la distinción en los mercados en los que operan. De ahí la gran cantidad de artículos, métodos y propuestas que se ofrecen en Internet. Algunas de las más conocidas y probadas son los mapas mentales o *mindmapping*.

Podríamos hablar de creatividad y crear un curso específico para aprender a desarrollarla. Queremos que la tengas en cuenta a la hora de conseguir tus objetivos. Se convierte en una excelente aliada de la resiliencia ya que esta última necesita de ella para trascender el problema.

Cuando una actitud creativa se ha instalado en ti, el mundo de las posibilidades se abre y comienza un proceso interno de **nuevas conexiones neuronales** que provocarán nuevos resultados que contribuirán a mejorar tu bienestar.

Aquí os dejamos algunos de los beneficios que aporta la creatividad:

- ▶ Más cantidad de ideas acerca de cualquier situación.
- ▶ Aporta mejoras.
- ▶ Puede resolver problemas-conflictos.
- ▶ Genera motivación.
- ▶ Proporciona un marco para el trabajo en equipo.
- ▶ Desarrolla la comunicación.
- ▶ Contribuye a la autoestima.
- ▶ Genera independencia.
- ▶ Rompe patrones.

7.6. Herramientas prácticas

Herramientas prácticas para desarrollar el optimismo

Método ABCDE

Este método nos puede ayudar a recuperar el optimismo en los momentos en los que nos demos cuenta de que tenemos un pensamiento que tal vez sea poco realista o exagerado. Se trata de un método basado en la Terapia Racional Emotivo Conductual de Albert Ellis. Su denominación es un acrónimo de los cinco pasos del método Adversity, Beliefs, Consequences, Disputation y Energization:

- ▶ **A: Adversidad.** El primer paso consiste en describir el error, fracaso o adversidad que provoca el malestar y pensamientos «pesimistas». Ej.: «Eché mi CV para participar en un proceso de selección para un puesto de trabajo. Me han enviado una carta de rechazo y ni siquiera me han entrevistado».
- ▶ **B: Beliefs (creencias).** El segundo paso consiste en identificar las creencias y/o distorsiones que subyacen en nuestros pensamientos. Ej.: «Es muy difícil conseguir trabajo. Hay otras personas que valen más que yo. Mi CV no es competitivo».
- ▶ **C: Consecuencias.** El tercer paso consiste en observar las consecuencias de las creencias y distorsiones: los sentimientos y conductas a las que nos llevan. Ej.: «Me siento inferior, humillada, insegura, impotente. No tengo ganas de volver a mandar mi CV para intentar participar en otro proceso de selección».
- ▶ **D: Discusión interna.** El cuarto paso consiste en discutir con uno mismo, rebatirse a uno mismo sus creencias con creatividad y firmeza. Buscar los posibles fallos en nuestra interpretación de los hechos y buscar otras posibles explicaciones alternativas. Se trata de poner en duda todas las afirmaciones que hayamos hecho. Ej.: «Hay personas que están consiguiendo trabajo, luego es posible

lograrlo. Quizás mi CV no se ajustaba a los requerimientos de este puesto, pero eso no significa que no pueda valer para otros puestos. Cada persona es valiosa y yo también lo soy. No es cierto que mi CV no sea competitivo, he sido seleccionada en otras ocasiones, he trabajado en otros lugares y he tenido muy buenos resultados y evaluaciones de mis jefes/clientes, que me valoraban. Seguro que tarde o temprano encontraré el puesto que busco. Es solo cuestión de tiempo y paciencia». No se trata de vivir en un mundo color de rosa, irreal e ilusorio, sino más bien de sembrar dudas razonables respecto a creencias que con frecuencia están poco fundamentadas.

- ▶ **E: Energía.** Este último paso consiste en darse cuenta de la energía que se ha liberado al realizar la discusión interna. Ej.: «Me siento más tranquila y esperanzada. Con fuerzas para volver a intentarlo».

Visualización optimista diaria

Este ejercicio consiste en, durante cinco minutos al comenzar el día, imaginarse a uno mismo viviendo de la mejor forma posible, disfrutando de su vida, tomando decisiones coherentes con los valores y propósitos personales, cuidándose a uno mismo y a las personas importantes, dando los pasos hacia las metas personales y profesionales, poniendo en práctica las virtudes con las que uno desea vivir (ej.: creatividad, generosidad, paciencia, respeto).

Realizar este ejercicio puede ayudar a mejorar los niveles de optimismo, según afirma un estudio publicado en el diario de Terapia Conductual y Psiquiatría Experimental en 2011. En dicho estudio, realizado en Países Bajos, participaron 54 holandeses de entre 18-54 años y se les dividió en dos grupos. A los integrantes de un primer grupo se les pidió que pensaran y escribieran los mejores escenarios posibles en su vida personal, en sus relaciones y a nivel profesional. Al otro grupo se le pidió que pensara y escribiera sobre lo que había ocurrido en su vida el día anterior. Posteriormente, se les pidió a ambos grupos que imaginaran, visualizaran esos escenarios una vez al día durante cinco minutos, durante dos semanas.

Antes, durante y después del experimento los participantes contestaron a unos cuestionarios para medir su nivel de optimismo.

La investigación demostró que los participantes que habían realizado las visualizaciones optimistas de sí mismos incrementaron sus niveles de optimismo y bienestar desde la primera semana.

Herramientas prácticas para desarrollar el sentido del humor

Investigaciones realizadas por el Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento UGR han observado que las personas que emplean en su día a día el sentido del humor, teniendo incluso la capacidad de ridiculizarse a sí mismos delante de los demás, son más felices y sociables.

El psicólogo y risoterapeuta José Elías, autor de *Guía práctica de Risoterapia*, comparte algunas de sus «armas secretas» para desarrollar la capacidad de reírse de uno mismo:

1. Protagonizar un dibujo animado. El psicólogo propone ridiculizar a nuestro crítico interior, repitiendo los mensajes negativos que nos dice, de una manera graciosa, imitando la voz de un personaje de dibujos animados, como el Pato Donald, Goofy, Super-ratón, u otro que nos resulte simpático y familiar. También podemos utilizar estos personajes para expresar los pensamientos negativos o expresar la tristeza, enfado o inseguridad que sentimos en una determinada situación.
2. Sonreírse a uno mismo ante el espejo. Según Elías, el sentido del humor tiene algo de irracional, por lo que, algo tan absurdo como mirarse en el espejo y sonreírse a uno mismo de forma deliberada y persistente, puede desencadenar una risa verdadera e incluso cambiar nuestro estado de ánimo. Este cambio en el estado anímico puede facilitar nuestra capacidad para ampliar la perspectiva y «darle la vuelta a la realidad percibida».

3. Utilizar el lenguaje del desierto. Consiste en plantearse en voz alta una pregunta como «¿Por qué me tomo las cosas tan en serio?» o «¿Qué me impide reírme aquí y ahora?». La gracia está en hacerlo hablando como si fuéramos un camello, es decir, moviendo los labios de una manera exagerada hacia fuera y hacia los lados, como si estuviéramos rumiando. Si, además de la pregunta, damos una respuesta en ese mismo «lenguaje del desierto», como si fuéramos un camello, la risa está garantizada.

Herramientas prácticas para ser más resilientes

Tu «Yo Resiliente»

Este ejercicio consiste en preguntarse a uno mismo: ¿En qué momentos de tu vida has sido más resiliente? ¿Qué te permitió tener la capacidad de recuperarte en aquella situación? ¿Qué cualidades y recursos utilizaste? ¿Qué pensamientos/convicciones/ideas te ayudaron? ¿Qué hiciste para superar las dificultades y salir fortalecido en aquella ocasión? ¿Qué aprendizajes, recursos, capacidades o fortalezas puedes traer de aquella experiencia al momento presente?

Inventario de tus valores innegociables

Ser **resiliente** implica superar dificultades, adaptarse a circunstancias cambiantes y complejas. En esos momentos, nuestros valores pueden convertirse en pilares que nos ayuden a sostener la energía y la fuerza necesaria para seguir adelante a pesar del dolor. Por lo tanto, es importante tener presentes los valores por los que estamos dispuestos a seguir en pie, por los que estamos dispuestos a mantenernos firmes sin dejarnos derrumbar.

¿En qué situación de tu vida te gustaría potenciar tu resiliencia? ¿Qué valores, que son pilares para ti y no estás dispuesto a renunciar a ellos, te pueden dar la energía y la fuerza que necesitas para ser más resiliente, para ganar confianza, calma y firmeza en tu camino?

Herramientas prácticas para desarrollar el pensamiento creativo

Cuestionamiento de suposiciones

Constantemente hacemos suposiciones, muchas veces inconscientes, que condicionan nuestras conductas: suponemos qué es posible y qué no, qué quieren las personas, qué puede funcionar y qué no. Esta herramienta nos obliga a hacer conscientes y desafiar estas suposiciones, poniendo todas las cartas sobre la mesa.

El ejercicio consiste en diseñar una lista de todas las suposiciones que se te vengan a la cabeza respecto a un proyecto que estés realizando o quieras emprender (no importa si no son ciertas). A continuación, en grupo, se analizará y cuestionará, una a una, cada suposición. Por ejemplo, si se cree que «no es posible hacer algo o que una determinada idea no funcionará», se trata de indagar en las siguientes cuestiones:

- ▶ ¿Qué pasaría si fuera posible?, ¿qué habría que hacer diferente para lograrlo?
- ▶ ¿Qué pasaría si la idea x pudiera funcionar?, ¿qué habría que hacer/cambiar para lograr que funcionara?

Haciendo este ejercicio se pueden generar ideas novedosas e identificar oportunidades para salir de la zona de confort e innovar.

Alter ego/héroes

Este divertido ejercicio consiste en formar pequeños grupos de personas y pedirles que imaginen cómo podrían resolver un determinado reto/problema si el equipo estuviese liderado por un personaje famoso, de la ficción o del mundo real. Ej.: «¿Qué haría Steve Jobs para mejorar tu nuevo producto?» «¿Qué haría Nelson Mandela para resolver un conflicto y conseguir un acuerdo?».

Se puede elegir a alguien que se considera que cuenta con las cualidades adecuadas para resolver el reto, o bien alguien en el extremo opuesto o con otras cualidades que permitirá explorar ideas menos convencionales.

Todas estas herramientas prácticas, si se aplican, pueden ayudarte a potenciar tu optimismo, sentido del humor, resiliencia y creatividad. Te animamos a que reflexiones sobre qué facilitador te gustaría potenciar más en tu vida, pongas en práctica alguna de las herramientas propuestas y compartas en los foros tu experiencia y aprendizajes.

7.7. Referencias bibliográficas

De Bono, E. (2008). *Seis sombreros para pensar*. Madrid: Paidós.

Elías, J. (2009). *Guía práctica de risoterapia*. Orión Ediciones Alfaomega.

Fernández, P. y Ramos, N. (2002). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.

Forés, A. y Grane, J. (2008). *La resiliencia: crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma.

Jáuregui, E. (2007). *El sentido del humor: manual de instrucciones*. Madrid: RBA.