

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-Wolters Kluwer.



L'obra té com a objectiu millorar des de l'educació el coneixement de les pròpies emocions, el desenvolupament de la consciència emocional, la capacitat per regular les emocions, fomentar una actitud positiva davant la vida, etc. Tot això encaminat a educar per a la vida.

[Més informació.](#)