



UNIVERSIDAD
Gabriela Mistral

Proyecto de Título

El Sentido de Sentir

La importancia de expresar emociones



UNIVERSIDAD GABRIELAMISTRAL
FACULTAD DE ARTES DIGITALES
ANIMACIÓN DIGITAL 3D



UNIVERSIDAD
Gabriela Mistral

Proyecto de Título
El Sentido de Sentir
La importancia de expresar emociones

Bastían Vicente Bayer Lacombe

Memoria para optar al Título Profesional de Animación Digital 3D y al
Grado Académico de Licenciado en Animación Digital y Efectos Visuales

Profesor Guía: Andrés Rodríguez Pérez

Noviembre/2021

Santiago-Chile

AUTORIZACIÓN

© (Bastían Vicente Bayer Lacombe)

Se autoriza la reproducción parcial o total de esta obra, con fines académicos, por cualquier forma, medio o procedimiento, siempre y cuando incluya la cita bibliográfica del documento.

ÍNDICE

Resumen Introducción

Antecedentes

- ¿Qué son las Emociones?
- ¿Para qué sirven?
- Definición de Audiencia
- Encuesta a Grupo Objetivo

Diseño Narrativo

- Referencias
- Lenguaje Audiovisual
- StoryBoard

09

10

11

10

17

18

21

21

22

Arte

- Sistema cromático 25
- Guion de color 26
- Sistema personajes 27
- Diseño de escenarios 31
- Diseño de props 35
- Exploración cuadros de estilo 36
- Cuadros de estilo 37

Diseño de Producción

- Herramientas y Tareas 43
- Plano Maestro 44
- Carta Gantt 47

Cierre

- Conclusiones 49
- Bibliografía 51

Antecedentes

Resumen

El presente Proyecto de Título se realiza para optar al título de Título Profesional de Animación Digital 3D y al Grado Académico de Licenciado en Animación Digital y Efectos Visuales de la Universidad Gabriela Mistral. Este Proyecto surge por la inquietud de invitar a reflexionar acerca de la importancia de cultivar el autoconocimiento emocional y la expresión de las emociones básicas (tristeza, alegría, rabia, miedo) a través de un producto audiovisual.

Para realizar la investigación previa se recurrió a textos de psicología y se realizó una encuesta online a un universo de 20 jóvenes, esto arrojó las bases para trabajar el trabajo audiovisual.

El Proyecto final es un cortometraje animado en 3D de 3:00 min. que cuenta una historia, la cual invita al espectador a observar la importancia del conocimiento y expresión de sus propias emociones. Este va dirigido a cualquier espectador que se sienta interpelado por la necesidad de una reflexión consciente sobre el cultivo del conocimiento emocional, pero el Grupo Objetivo se centra principalmente en jóvenes de entre 14 y 19 años.

Introducción

La motivación de hacer este Proyecto nace de la búsqueda de interpretar emociones a través de la animación, conseguir apelar a los sentimientos del espectador y lograr que este sienta alguna emoción. Analizar y buscar las herramientas gráficas para lograrlo.

Objetivos

General: Representar la importancia de expresar las emociones y cultivar el autoconocimiento y la reflexión en adolescentes de 14 a 19 años, a fin de incentivar una sociedad con una mejor salud emocional. No obstante no existe límite de edad para ser espectador consciente de este corto animado.

Específico 1: Lograr emocionar al espectador a través de un proyecto audiovisual.

Específico 2: Describir la dificultad que presentan los adolescentes entre 14 y 19 años para expresar sus emociones básicas (tristeza, alegría, rabia, miedo) al verse en la necesidad de enfrentarse a sí mismos, a fin de evidenciar la carencia de una inteligencia emocional afectiva.

Antecedentes

Enfado



Tristeza



Miedo



Alegría



¿Qué son las emociones?

Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas que genera el cuerpo humano ante cambios en nuestro entorno, estas están atadas a el punto de vista o la percepción que tengamos de nosotros y nuestro entorno.

Estas emociones son información sobre cómo debemos actuar ante lo que ocurre para darnos lo que nuestro cuerpo considera que necesitamos.

¿Para qué sirven las emociones?

Las emociones son portadoras de información que nos van a decir qué es lo que necesitamos ante las diferentes situaciones que ocurren en nuestra vida. Las emociones (siempre que sean primarias) van a ser verdaderas y tendrán más razón de lo que probablemente estemos pensando.

Tipos de emociones básicas:

- Enfado: establecer y proteger tus límites.
- Tristeza: llorar o refugiarte.
- Miedo: huir o atacar.
- Alegría: disfrutar de lo ocurrido.

Los efectos de no expresar los sentimientos Según la psicóloga María Súnico¹ los posibles efectos de ignorar, negar o evitar las emociones negativas pueden ser varios, y ninguno de ellos es positivo: "Puede suceder que dichas emociones persistan, que empeoren -es decir, que tengan más intensidad, frecuencia o duración-, o que empecemos a manifestar conductas desadaptativas para intentar neutralizarlas. Estos comportamientos pueden ir desde la rumia (darle vueltas una y otra vez a lo mismo) hasta estrategias de evitación (alcohol, drogas, medicación, etc) ”.

Un reciente estudio de la Universidad de Texas demostró cómo, al no expresar nuestras emociones, en realidad las fortalecemos, aumentando con ello nuestra agresividad. Esto puede generar muchas enfermedades en el cuerpo y en la mente, causando una gran cantidad de problemas de salud.

Al reprimir las emociones, confundimos y lastimamos a nuestro cuerpo de una manera profunda. Las emociones afectan a todo nuestro organismo; nuestro cuerpo lucha

(1) María Súnico. Especialista en Terapias Contextuales del Madrid Institute of Contextual Psychology)

por nuestra supervivencia y está tratando de mantenernos seguros en todo momento. Aunque tendemos a pensar que no enfrentar una emoción nos coloca en una posición cómoda, saber reaccionar a una emoción y procesarla puede, en última instancia, protegernos de los peligros, tanto físicos como mentales.

La supresión de las emociones negativas -enfado, tristeza, dolor o frustración- se ha asociado con enfermedades cardíacas, trastornos autoinmunitarios, úlceras o problemas gastrointestinales. Otros estudios demuestran que reprimir los sentimientos tiene una correlación con el cortisol alto -la hormona liberada en respuesta al estrés)- y que el cortisol produce menor inmunidad y aumenta los patrones de pensamiento tóxicos. Con el tiempo, el estrés no tratado o reconocido puede llevar a un mayor riesgo de diabetes, problemas con la memoria, agresividad, ansiedad y depresión.

La aceptación es clave

Aunque escuchar nuestras emociones nos asuste y podemos sentirnos extraños autoanalizándonos, educarse sobre la ciencia de las emociones e ir lentamente ganando

confianza significa una gran mejora. Pasar del rechazo a la aceptación de la noche a la mañana puede no ser del todo saludable.

Lo mejor que podemos hacer para batallar las emociones negativas es aceptarlas. “La emoción aparece, pasa, puede que golpee (a veces duele), pero siempre termina desapareciendo. Las estrategias que ponemos en juego habitualmente lo que hacen es empeorar las emociones negativas”.

Autoconocimiento emocional (o autoconciencia emocional)

Se refiere al conocimiento de nuestros propios sentimientos y emociones y cómo nos influyen. Es importante reconocer la manera en que nuestro estado anímico afecta a nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles. Mucha gente se sorprende de lo poco que se conocen a ellos mismos.

Autocontrol emocional (o autorregulación)

El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por

Antecedentes

ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia.

Se ha observado que la capacidad de autocontrol está muy ligada a la habilidad a la hora de utilizar el lenguaje: en muchos aspectos, saber gestionar adecuadamente las propias emociones depende de encontrar narrativas que nos permitan priorizar más unos objetivos a largo plazo que otros que tienen que ver con ceder a los impulsos de lo inmediato. Esto encaja con el hecho de que la Inteligencia Emocional tiene mucho en común con la Inteligencia Verbal; tal y como se ha visto al analizar las puntuaciones en pruebas de inteligencia de muchos individuos, ambos constructos psicológicos se solapan mucho.

Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)

Las relaciones interpersonales se fundamentan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que a menudo

emiten de forma no verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos no estrictamente lingüísticos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) nos puede ayudar a establecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos.

¿Cómo influyen las emociones en nuestra salud?

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que todos experimentamos a diario aunque no siempre seamos conscientes de ello. Son de carácter universal, bastante independientes de la cultura y generan cambios en la experiencia afectiva, en la activación fisiológica y en la conducta expresiva. Surgen ante situaciones relevantes que implican peligro, amenaza, daño, pérdida, éxito, novedad...y nos preparan para poder dar una respuesta adaptativa a esa situación. A lo largo de nuestra evolución como especie, gracias a las emociones hemos podido responder rápidamente ante aquellos estímulos que amenazaban nuestro bienestar físico o psicológico, garantizando nuestra supervivencia. Además de esta función primordial adaptativa, las emociones cumplen una función social y otra motivacional. A través de la primera, facilitan la interacción

social, permitiendo la comunicación de los estados afectivos y promoviendo la conducta prosocial. Y, por otra parte, la emoción es la encargada de energizar una conducta motivada, aquella caracterizada por poseer dirección e intensidad. Una conducta “cargada” emocionalmente se realiza de forma más vigorosa y se ejecutará de forma más eficaz, adaptándose a cada exigencia.

El miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión son reacciones emocionales básicas que se caracterizan por una experiencia afectiva desagradable o negativa y una alta activación fisiológica. Las tres primeras son las emociones más estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad.

En un primer momento, las emociones se consideran adaptativas y dependerán de la evaluación que la persona haga del estímulo, es decir, del significado que le dé a este, y de la respuesta de afrontamiento que genere. Existen estímulos emocionales objetivamente perturbadores que pueden no dejar secuelas, y al contrario, otros estímulos emocionales aparentemente inocuos pueden llegar a ocasionar un daño más o menos importante. La diferencia entre las dos posibilidades estriba en la percepción que cada persona tiene de esos estímulos.

Dependiendo de esa percepción, puede surgir una respuesta desadaptativa, es decir, permanecemos indefinidamente enfadados, tristes, ansiosos o aterrados, una vez desaparecido el estímulo inicial; con el consiguiente sobre esfuerzo, insostenible en el tiempo, y un sobre coste en forma de trastorno de la salud, física y mental. Hay varias explicaciones por las que un elevado estado de emocionalidad negativa puede tener consecuencias para la salud:

- Al experimentar ira, tristeza, ansiedad o depresión de manera intensa, tienden a producirse cambios de conducta que hace que abandonemos hábitos saludables como la alimentación equilibrada, el ejercicio físico o la vida social y los sustituimos por otros como el sedentarismo o la adicciones (tabaco, alcohol) para contrarrestar o eliminar estas experiencias emocionales.
- Las reacciones emocionales prolongadas en el tiempo mantienen niveles de activación fisiológica intensos que pueden deteriorar nuestra salud si se cronifican: la activación del sistema nervioso autónomo con elevación de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, aumento de la tensión muscular, disfunción central de

Antecedentes

la neurotransmisión, activación del eje hipotalámico-hipofisario-corticosuprarrenal con perturbación de ritmos circadianos de cortisol etc. Esta alta activación fisiológica puede estar asociada a un cierto grado de inmunosupresión, lo que nos vuelve más vulnerables al desarrollo de enfermedades infecciosas o de tipo inmunológico.

En definitiva, existe una relación estrecha entre emociones y salud. La reacción ante determinadas situaciones y las emociones son diferentes en cada individuo. Hay personas que ante un exceso de carga emocional tienen problemas físicos (cefaleas o trastornos digestivos) cognitivos (excesiva preocupación, obsesiones) o conductuales (adicciones). Por tanto, hay un síntoma de alarma diferente para cada persona.

Bárbara Fredrickson² ha abierto una línea de investigación centrada específicamente en las emociones positivas y en su valor adaptativo. Ha planteado la Teoría abierta y construida de las emociones positivas (Fredrickson, 1998, 2001), que sostiene que emociones como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción, el orgullo, la complacencia... comparten la propiedad de ampliar los repertorios de

pensamiento y de acción de las personas y de construir reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles para hacer frente a los momentos de crisis.

Cuando una persona posee estrategias y habilidades suficientes para hacer frente a esas situaciones generadoras de cargas emocionales, es poco probable que causen algún daño; sin embargo, en ausencia de esas destrezas, un individuo puede verse desbordado por una situación que probablemente, sólo es insuperable desde su propia percepción.

¿Alguna vez te han recomendado que no seas tan sensible? El mundo en que vivimos nos ofrece, cada vez, más tentaciones para dejar los sentimientos de lado y alejar el dolor. Escuchar lo que nuestro interior intenta decirnos resulta difícil, y aunque a corto plazo nos pueda parecer algo bueno, se trata de una trampa: al ignorar esos mensajes, sufrimos más a largo plazo.

Aunque pensemos que todo pasa, ignorar los sentimientos puede tener un precio muy grande y acabar siendo perjudicial para

(2) Bárbara Fredrickson. Directora del Laboratorio de las Emociones Positivas y Psicofisiología de la University of North Carolina

nuestro cuerpo. Cuando nos alejamos, reprimimos o criticamos a nosotros mismos por tener sentimientos, la salud se resiente. Explorarlos y perder el miedo a sentir nos lleva a lo contrario. Sentirse conduce a la curación.

Ser consciente de tus emociones

La mayoría de las personas sienten muchas emociones diferentes a lo largo del día. Algunos sentimientos (como la sorpresa) duran tan solo unos segundos. Otros pueden durar un poco más, provocando un estado de ánimo como la felicidad o la tristeza. La más básica de todas las capacidades del CE es poder ser capaz de darse cuenta y categorizar con precisión estos sentimientos cotidianos.

Ser consciente de las emociones, simplemente dándonos cuenta cuando las sentimos, nos ayuda a controlar nuestras propias emociones. También nos ayuda a comprender cómo se sienten los demás. Pero algunas personas pueden pasar todo el día sin realmente darse cuenta de sus emociones. Práctica reconocer tus emociones a medida que las sientes.

Categorízalas en tu mente (por ejemplo, diciéndote a ti mismo “me siento agradecido”, “me siento frustrado”, etc.). Haz que estar al tanto de tus emociones se convierta en una práctica diaria.

Cómo entender lo que sienten los demás

Las personas están diseñadas por naturaleza para tratar de entender a los demás. Parte de la CE es ser capaz de imaginar cómo podrían sentirse otras personas en determinadas situaciones. También se trata de entender por qué se sienten de esa manera.

Ser capaz de imaginar qué emociones es probable que esté sintiendo una persona (por más que en realidad no lo sepas) se llama empatía. La empatía nos ayuda a preocuparnos por los demás y a construir buenas amistades y relaciones. Nos guía sobre qué decir y cómo comportarnos alrededor de alguien que siente emociones fuertes.

Control de las reacciones emocionales

Todos nos enojamos. Todos tenemos decepciones. A menudo es importante expresar cómo te sientes. Pero controlar tu

Antecedentes

reacción significa saber cuándo, dónde y cómo expresarte.

Al entender las emociones y saber cómo manejarlas, se puede utilizar el autocontrol para contener tu reacción si ese no es el momento ni el lugar correcto para expresarlas. Alguien que tiene buen CE sabe que reaccionar a las emociones de una manera irrespetuosa, demasiado intensa, demasiado impulsiva, o dañina puede ser perjudicial para las relaciones.

Las cuatro emociones básicas

Existe la creencia popular, por años mantenida, y que fue propuesta por primera vez por el psicólogo estadounidense Paul Ekman³, de que hay un total de seis emociones básicas o principales que son mundialmente conocidas y que son descifrables fácilmente a través de expresiones faciales determinadas, independientes de la cultura o condición de la persona. Estas emociones, según Ekman, eran: la tristeza, la felicidad, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco.

Sin embargo, un reciente estudio publicado en *Current Biology* y llevada a cabo por investigadores de la Glasgow University, en el Reino Unido, ha cambiado el paradigma respecto a cuáles son las emociones básicas del ser humano. El estudio concluye que no son seis las emociones base, sino solamente cuatro.

El grupo de científicos del Instituto de Neurociencias y Psicología ha afirmado que, aunque las señales de expresión faciales de felicidad y tristeza son manifiestamente diferentes de principio a fin, el miedo y la sorpresa comparten una señal base, los ojos totalmente abiertos, al principio de producirse ambas expresiones.

En conclusión, las cuatro emociones básicas, serían entonces, la ira, la tristeza, la alegría y el miedo.

(3) Paul Ekman es un psicólogo pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial. Ha sido considerado uno de los cien psicólogos más destacados del siglo XX.

Definición de Audiencia

He definido a mi audiencia, como adolescentes de entre 14 a 19 años, hombres y mujeres, transversal (abc1 a C3). Elegí este segmento porque es el periodo donde las emociones están más conflictuadas y se está formando la personalidad, además porque tienen acceso a herramientas audiovisuales e internet.

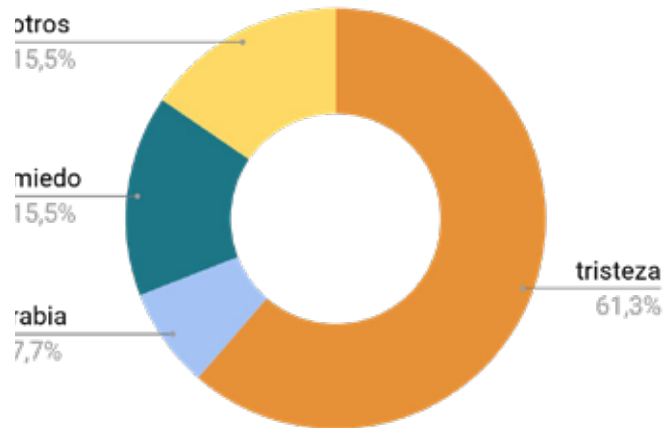
Dentro de este grupo etario y socioeconómico me quiero centrar en un subgrupo de jóvenes con una personalidad introvertida, poco sociable, creativos, que se sientan incomprendidos y solos, y les cuesta expresar sus emociones.

Este grupo objetivo gusta del manga, animé, cómics, y películas de acción, aventura y fantasía. Consume videojuegos, ve bastante youtube/twitch. Se comunica por whastapp, ve tiktok, ocupa discord e instagram.

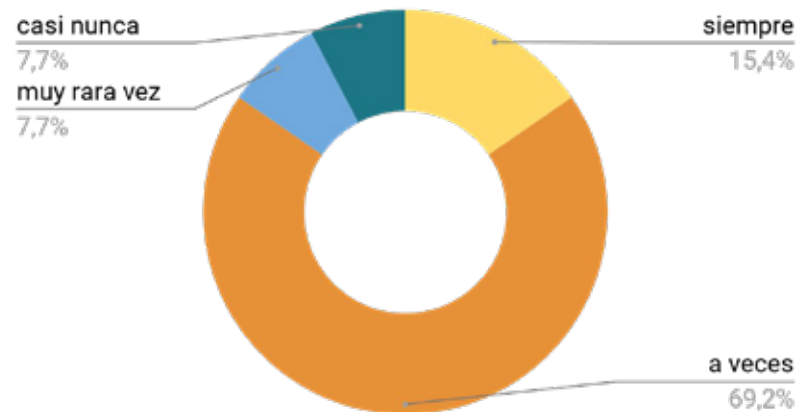
Este corto podría llegar a ser de utilidad para especialistas que trabajen con adolescentes ya que les ayudaría a explicar la expresión de distintas emociones a sus pacientes o alumnos. Podría ser una serie de cortos, que

sirva como herramienta para enseñar a los jóvenes que expresar sus emociones básicas (rabia, tristeza, alegría y miedo) puede aliviar sus cargas emocionales, invitándolos a reflexionar sobre la importancia de conocerse a sí mismo. En el caso particular de mi Proyecto, yo decidí trabajar la tristeza, ya que es una emoción que cuesta más expresarla abiertamente (según encuesta previa realizada)

¿Cual es la emoción que te cuesta mas expresar?



¿Te sientes como expresando tus emociones a otros?



Encuesta

Se realizó una encuesta online a 20 personas pertenecientes al Grupo Objetivo. Esta reveló algunos datos de interés para este Proyecto, cómo por ejemplo que la tristeza es una de las emociones más difíciles de expresar.

¿A través de qué canales se exhibirá este corto?

1. A Través de instagram mostraremos un teaser y trailer para invitarlos a ver mi corto en youtube
2. Exhibición del corto a través de YouTube
¿Por qué le debería interesar a mi Grupo Objetivo, la animación que realicé? Visualmente es distinto a lo común, resulta atractivo y llamativo para la audiencia escogida, la cual puede sentirse identificada. Le enseña la importancia de expresar las emociones.

Mi animación está realizada en blanco y negro invertido para crear una sensación de vacío, de dramatismo. A su vez, se asemeja a un estilo de cómic tipo manga, que se acerca a los productos que consume el grupo objetivo.

Diseño Narrativo

Diseño Narrativo

Referencias



Lenguaje Audiovisual

A través de la búsqueda de un tipo lenguaje audiovisual 3D, encontré especial interés en el estudio del manga y de la imagen en blanco y negro invertida, es decir, con fondo negro y trazo blanco; analizando la riqueza y variedad que ofrece esta animación debido a que facilita la expresión dramática.

El recurso de animación tiene sistemas, lenguajes y estructuras que permiten que se establezcan estrategias que faciliten la transversalidad en el aprendizaje. Con los dibujos animados, los niños y adolescentes pueden entender normas, conceptos y actitudes mediante los personajes, con los que en muchas ocasiones se identifican. Carmen Pereira⁴ afirma que el cine de animación es un gran medio para transmitir valores. Considera que, durante la infancia y adolescencia, es importante aprovechar el poder de las imágenes, ya que estas llevan al pensamiento y la reflexión.

Según Saturnino de la Torre⁵ el cine produce en el espectador unas emociones difíciles de esquivar. El poder de las imágenes, la

intensidad del argumento o la música son algunos de los elementos que resultan en emociones, ya que nos influyen, condicionan, alegran, entristecen, asustan. Es decir, nos forman.

Las emociones que sienten las personas por lo que ven en la pantalla son las que les hacen reflexionar sobre el mundo que nos rodea. Esas emociones que se generan a través de las películas están relacionadas con tres factores: la percepción que tiene cada persona de la historia, los elementos cinematográficos y las características individuales del espectador (de la Torre, 2005).

La música fue escogida en la búsqueda de sonidos que apelaran a las emociones y transmitieran nostalgia. Aparte de la música se pensó en un diseño sonoro que influyera sensorialmente al espectador para introducirlo al mundo del personaje principal.

(4) Carmen Pereira. CEO Manager Director en Cinematografía Pereira, Madrid, Comunidad de Madrid, España)

(5) Saturnino de la Torre es catedrático de Didáctica e Innovación Educativa en la Universidad de Barcelona, Doctor en Filosofía y Letras por la misma universidad.

Diseño Narrativo

Storyboard

ACTO 1



ACTO 2



ACTO 3

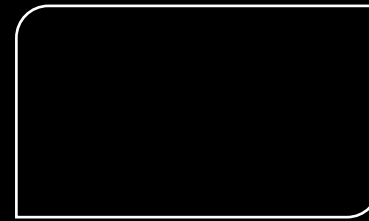


Arte

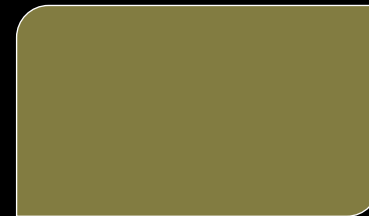
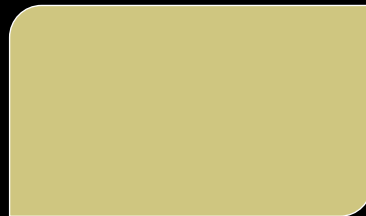
Arte

Sistema Cromático

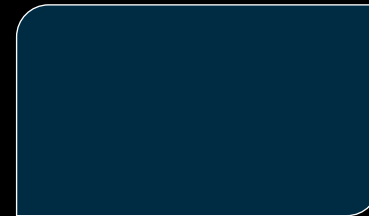
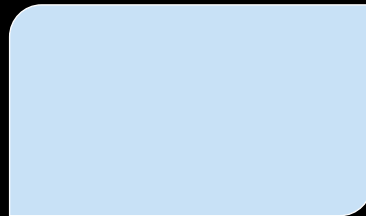
ACTO 1



ACTO 2

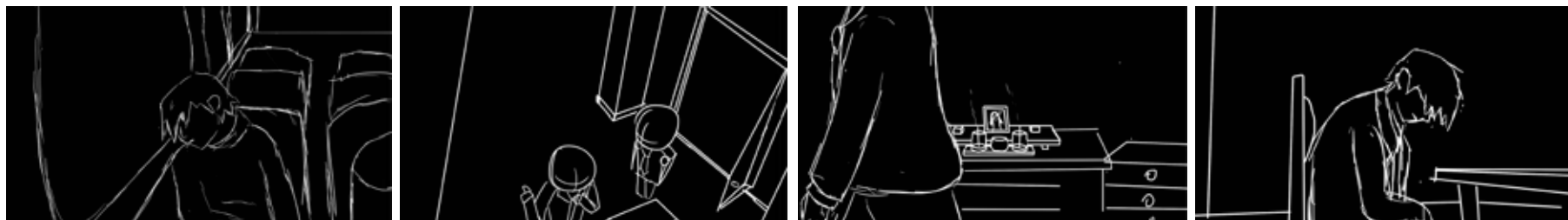


ACTO 3



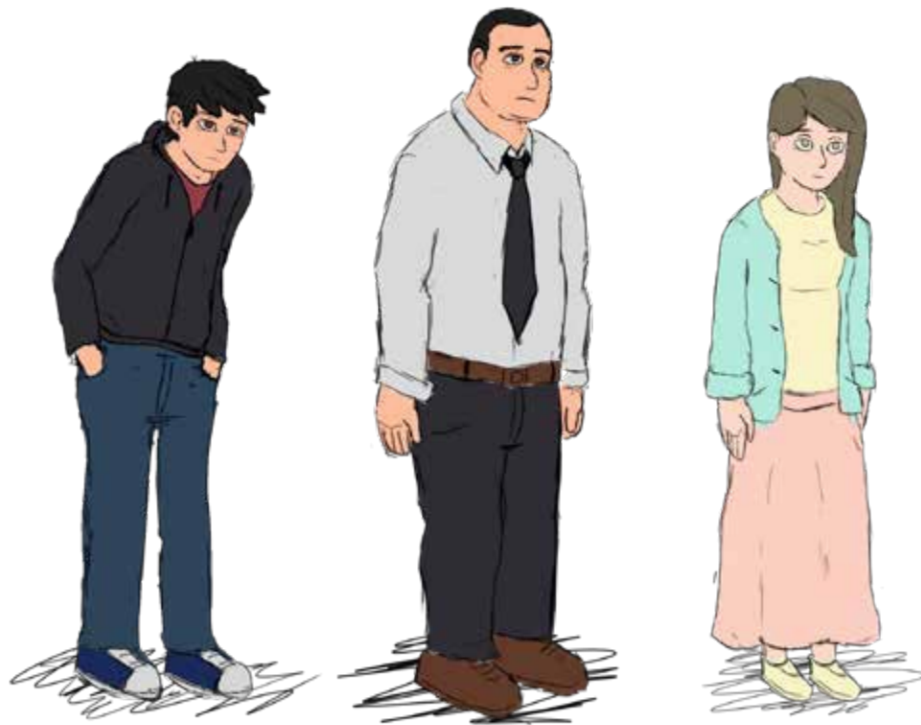
Arte

Guión de color



Arte

Sistema de Personajes



Arte

Sistema de Personajes

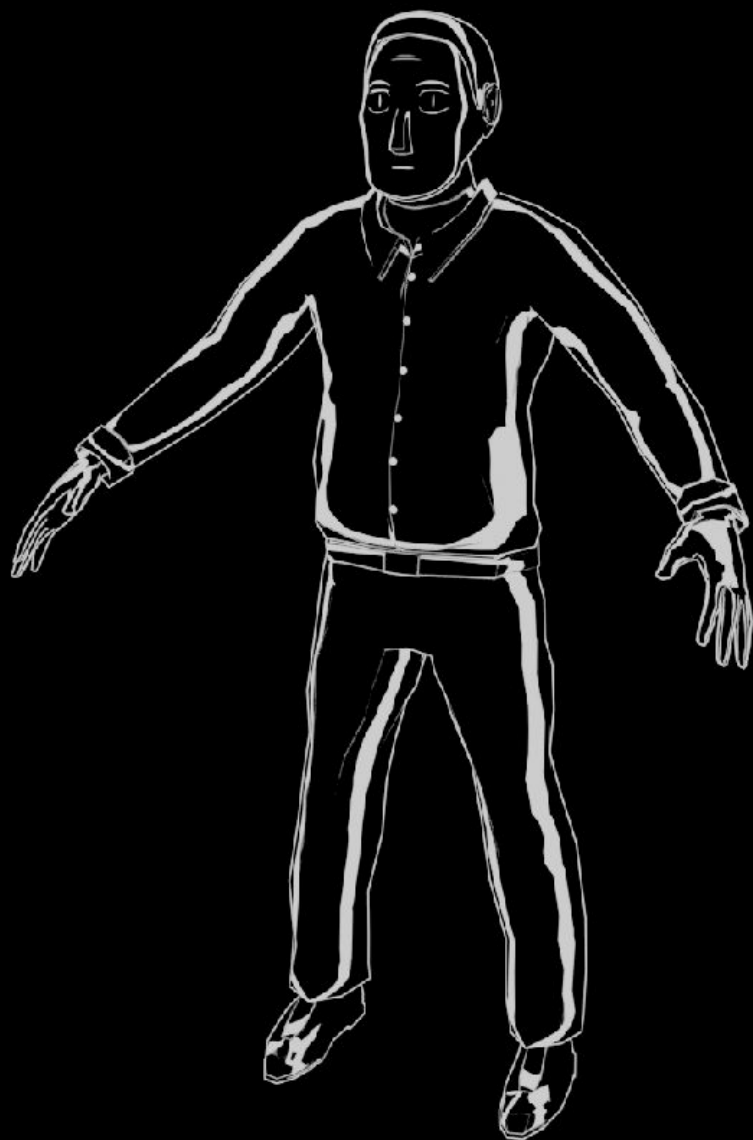


Arte

Sistema de Personajes

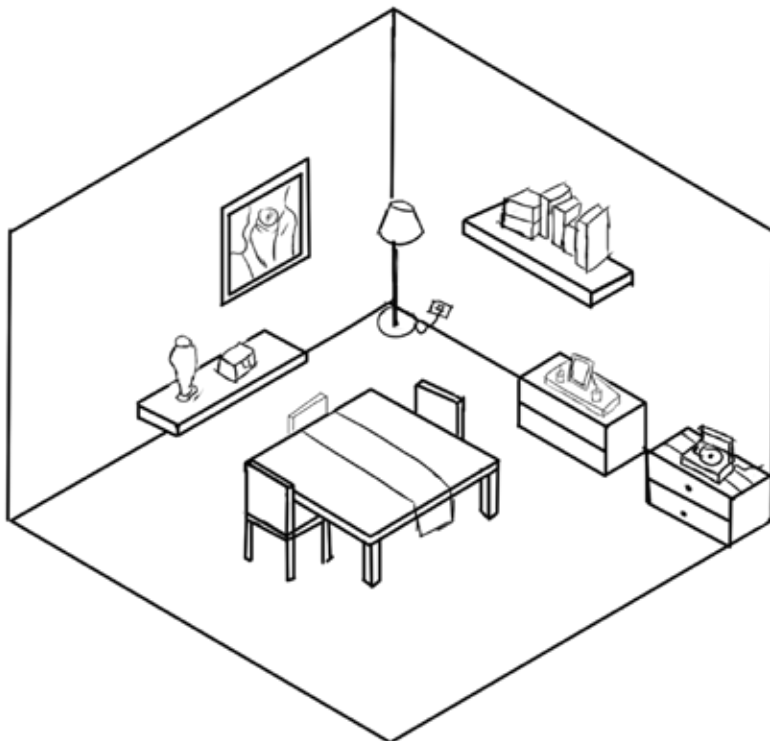


Arte

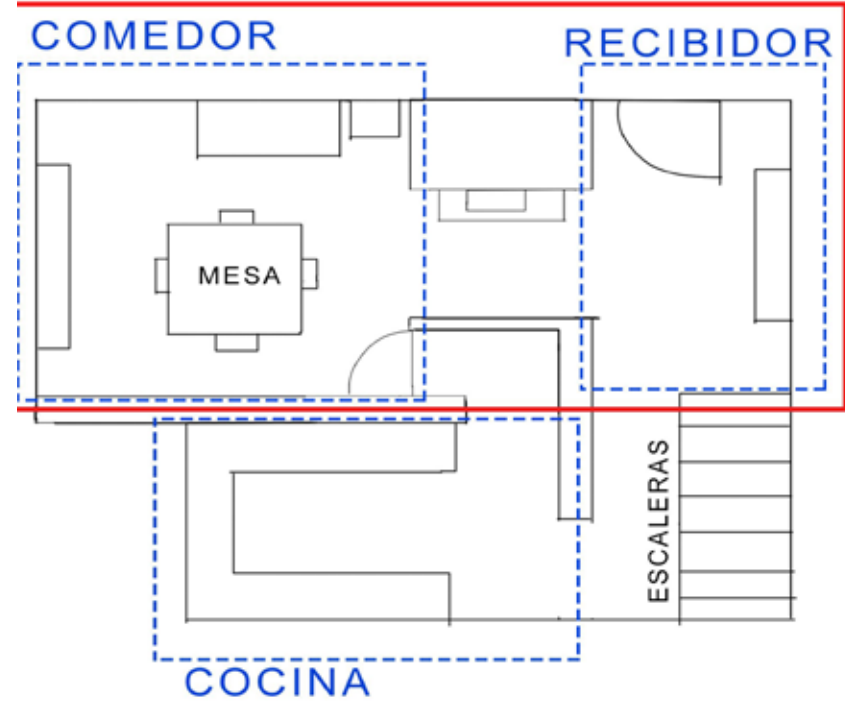


Arte

Diseño de Escenarios

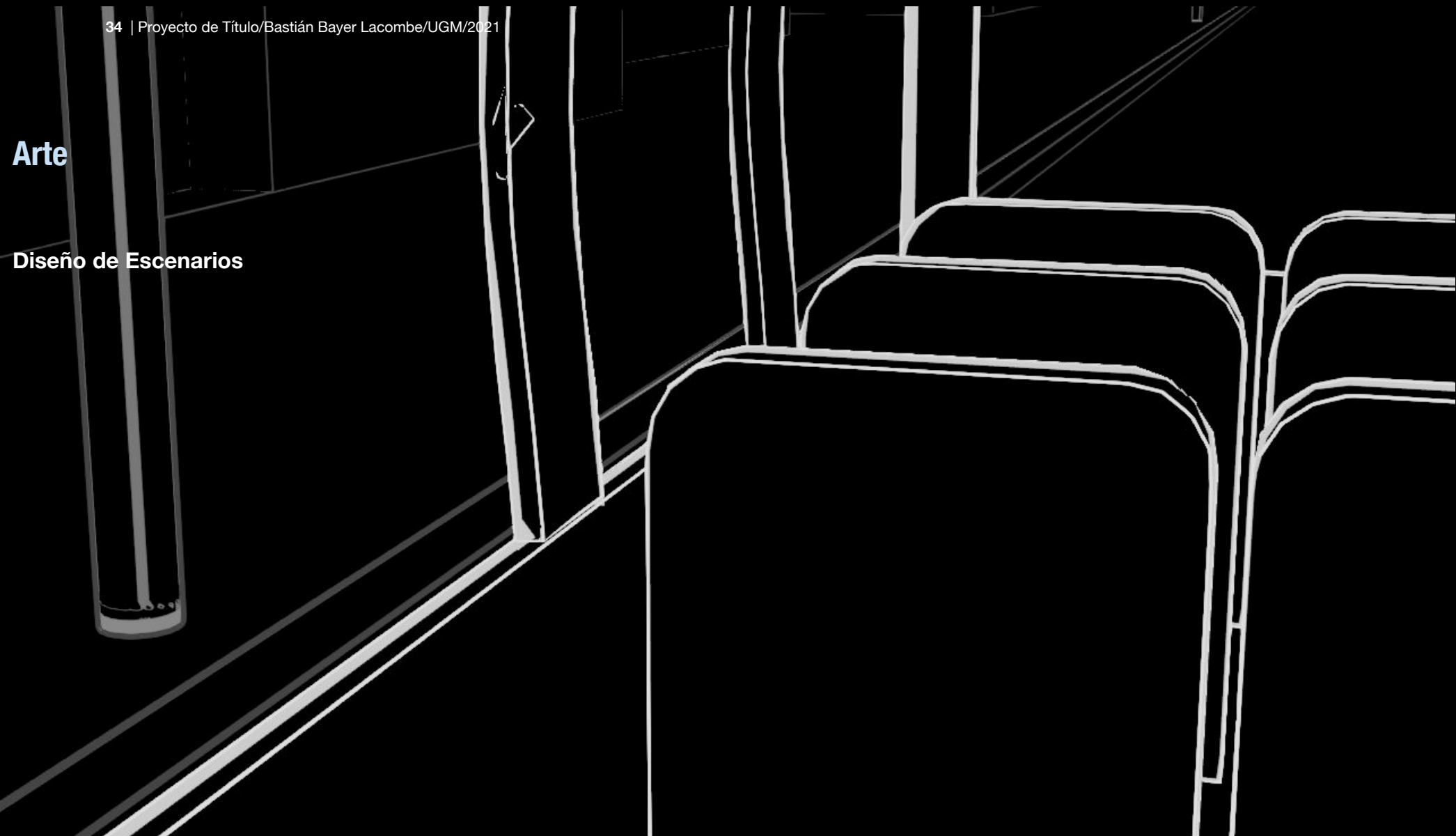


DESARROLLO DE LOS ACONTECIMIENTOS

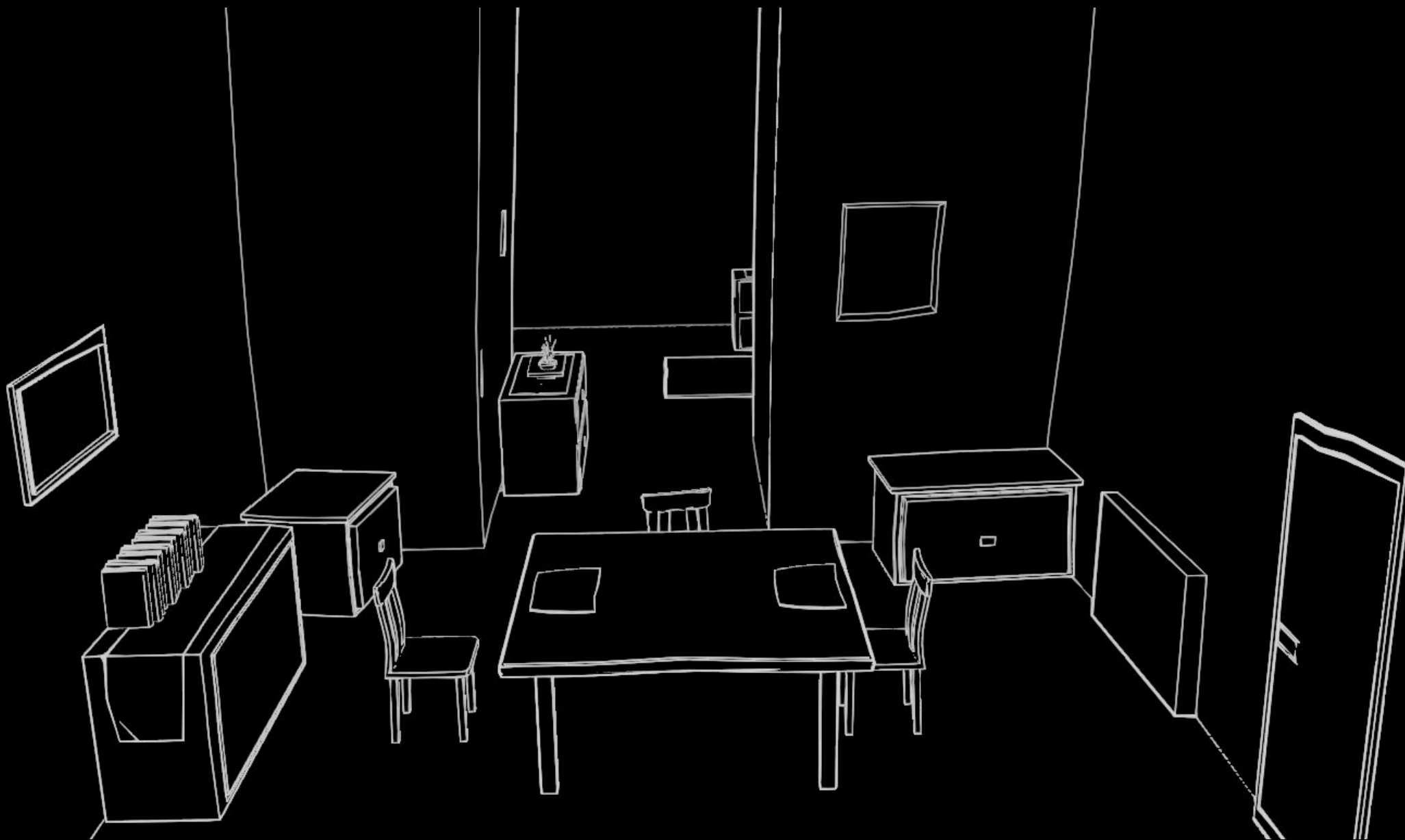


Arte

Diseño de Escenarios

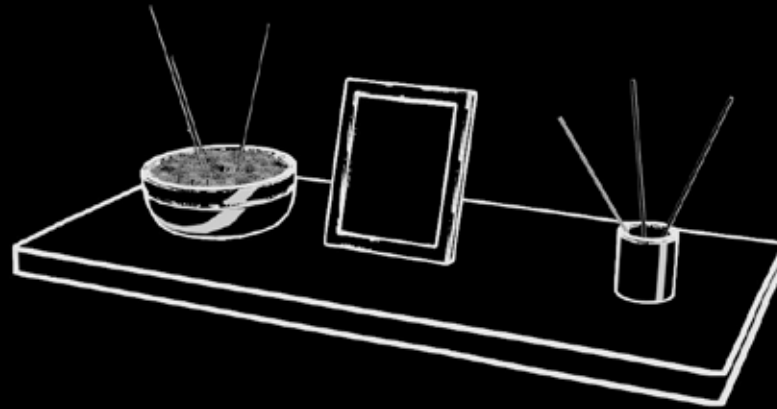






Arte

Diseño de Props



Arte

Exploración
cuadros de estilo



Arte

Cuadros de estilo

Acto 1



Acto 2





Diseño de Producción

Diseño de Producción

Herramientas y tareas



Modelado, animación,
rigging, texturas y
render



Material 2D



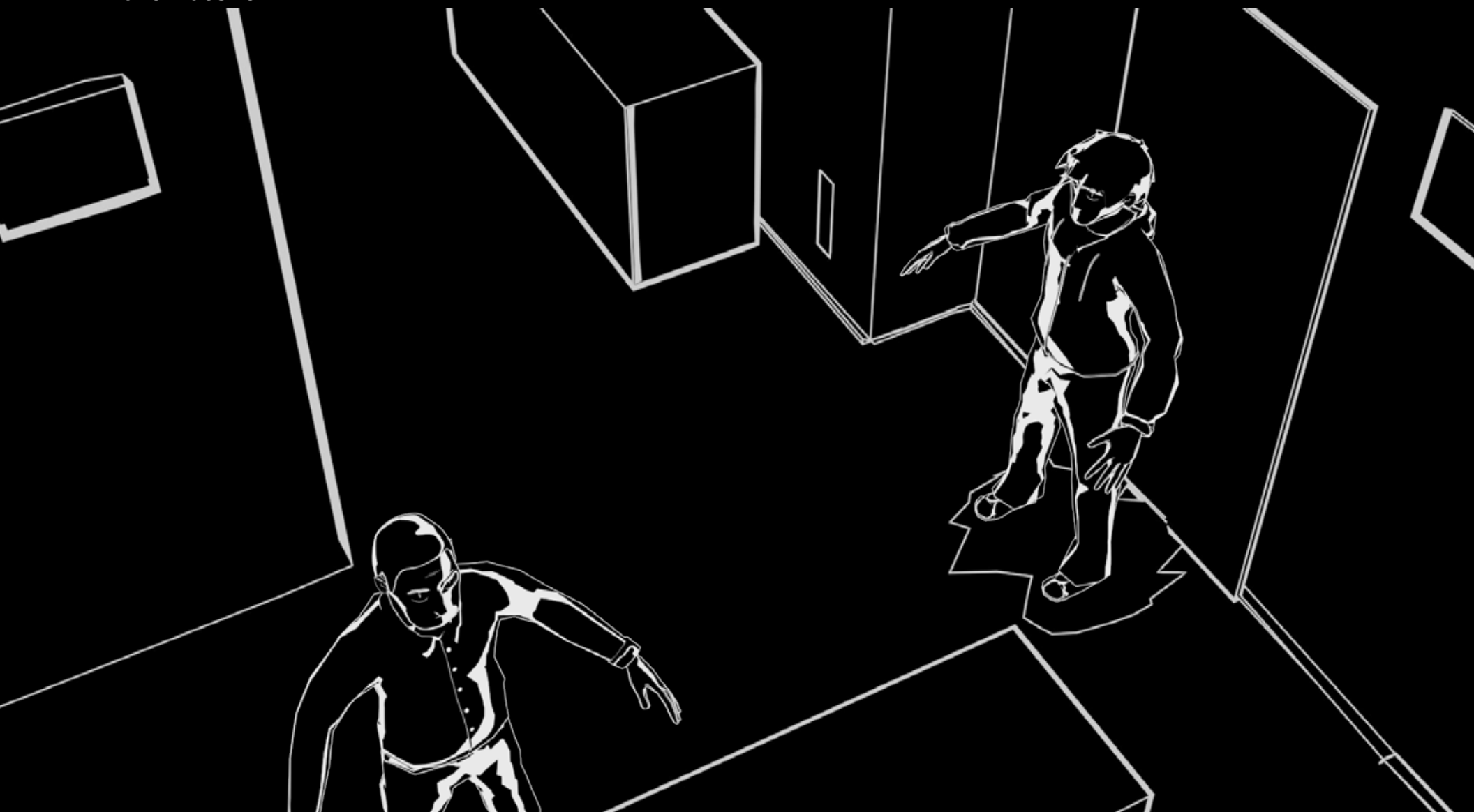
Montaje y sonido



Postproducción

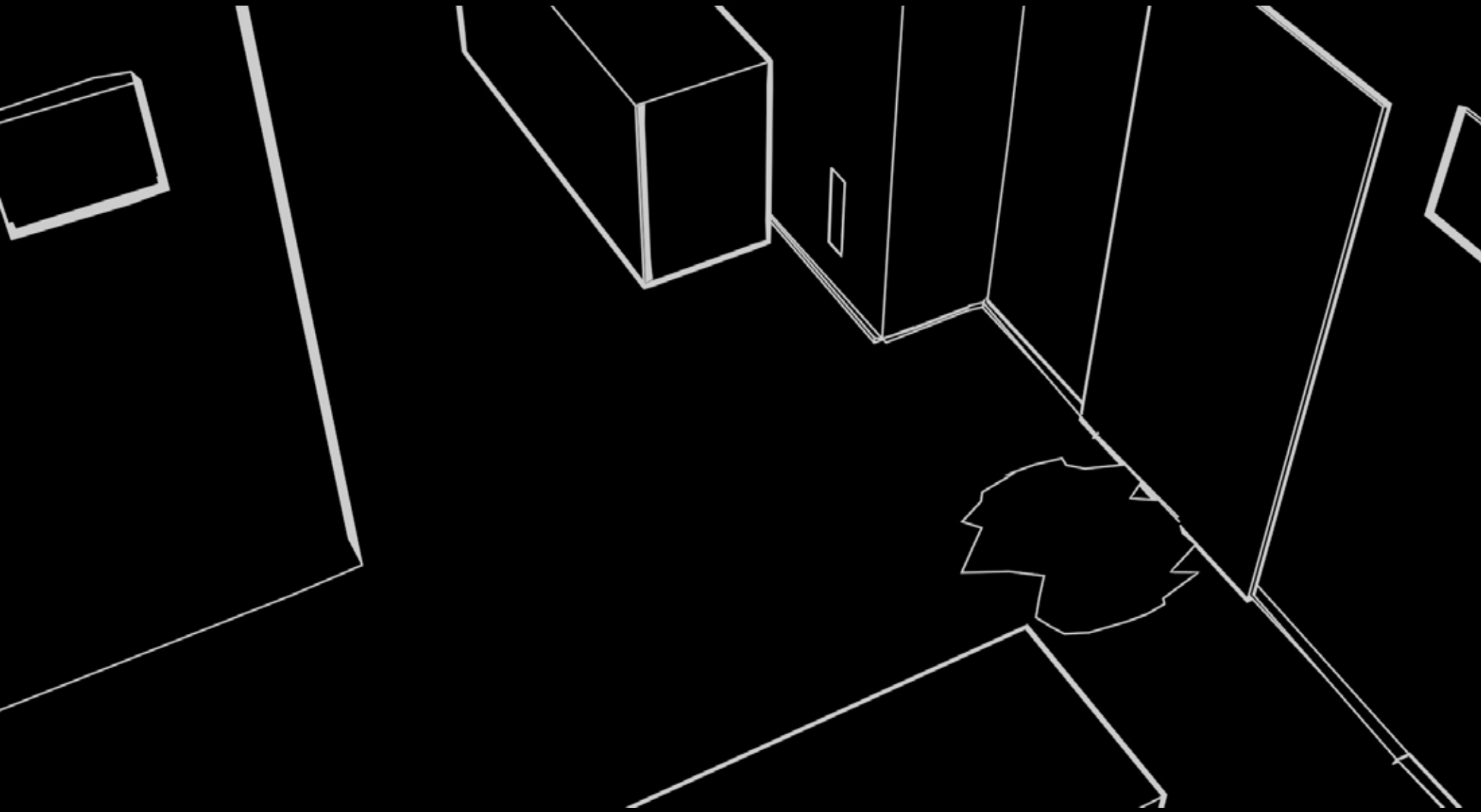
Diseño de Producción

Plano maestro



Diseño de Producción

Fondo



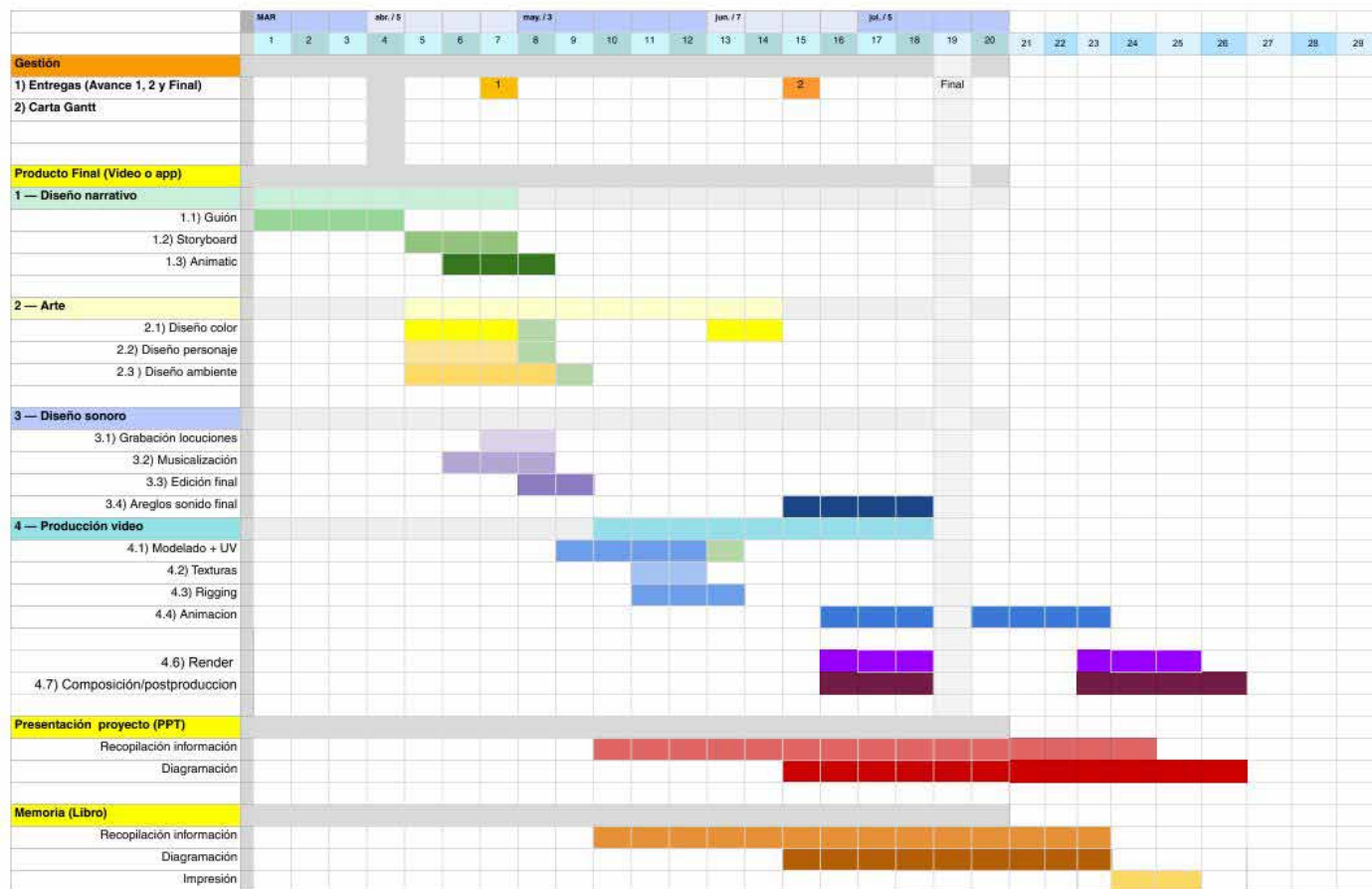
Diseño de Producción

Personajes



Diseño de Producción

Carta Gantt



Cierre

Conclusiones

En este Proyecto analicé la dificultad que presentan las personas al momento de expresar sus emociones, para esto realicé una investigación, de la que pude extraer los puntos más importantes en relación al tema a estudiar.

Pude concluir que las emociones son muy complejas de expresar para el ser humano en general, esto tiene una consecuencia directa en nuestro desarrollo y en nuestra convivencia con nuestro entorno.

Al no expresar nuestras emociones, en realidad las fortalecemos, aumentando con ello nuestra agresividad. Esto puede generar muchas enfermedades en el cuerpo y en la mente, causando una gran cantidad de problemas de salud.

Definí la audiencia como adolescentes de entre 14 a 19 años, hombres y mujeres, porque es el periodo donde las emociones

están más conflictuadas y se está formando la personalidad, además porque tienen acceso a herramientas audiovisuales e internet.

Luego de definida la audiencia realicé una encuesta online, donde pude confirmar la hipótesis en relación a las dificultades de expresión de emociones.

El resultado de este Proyecto fue un cortometraje animado que cuenta una historia que invita al espectador a observar la importancia del conocimiento y expresión de sus propias emociones.

Cierre

Bibliografía

- Ed. Centro de Estudios Ramón Areces SA. 2003. Emoción y motivación. La adaptación humana. Fernandez- Abascal E, Jimenez Sanchez MP, Martín Díaz MD.
- Facultad de Psicología. UNED. Fernández-Abascal Enrique. Emociones positivas, psicología y bienestar.
- Ed. Kairós. 1996. Goleman, Daniel. Inteligencia emocional.
- Piqueras Rodriguez JA et al. Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica Vol 16 N°2:85-112, diciembre 2009
- La Vanguardia. 2018. Ignorar sentimientos negativos autodestruye. <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20181229/453672277636/ignorar-sentimientos-negativos-autodestruye.html>
- (2014). Rachel E. Jack, Oliver G.B. Garrod, Philippe G. Schyns. Dynamic Facial Expressions of Emotion Transmit an Evolving Hierarchy of Signals over Time.
- Carmen Pereira Domínguez (2005). Los valores del cine de animación. Propuestas pedagógicas para padres y educadores. Barcelona: PPU.
- Una estrategia innovadora para educadores. De la Torre, Saturnino <https://es.scribd.com/document/416074067/Saturnino-de-la-Torre-Cine-formativo-Una-estrategia-innovadora-para-educadores>

