

**RESEÑA DE LIBRO:****Título:** *Haz que cada mañana salga el sol***Autor:** Arancha Merino**Editorial:** Alienta, Barcelona**Año de edición:** 2012

1290

*Almudena Torres****Haz que cada mañana salga el sol y que cada día sea el más feliz de tu vida.***

Esta es la propuesta de Arancha Merino a través de una presentación sencilla del complejo mundo de las emociones. Sin duda, su modelo de ingeniería emocional es una interesante herramienta que simplifica y acerca a todos y todas las claves para despejar las nubes grises del camino. Miedo, tristeza, rabia, orgullo, amor y alegría son las emociones que articulan todo. Y ninguna es negativa. Al contrario, todas son necesarias.

Es cierto que en ocasiones no las usamos cuando corresponde y entonces surgen sentimientos nocivos como la culpa, la envidia, la soberbia, etc. Entenderlo se hace fácil a través de esta lectura y además te da las claves para un aprendizaje personal que te posiciona en un lugar de responsabilidad emocional sobre tu vida y las de las personas con las que interactúas. En definitiva, se trata de una lectura que despierta la conciencia y hace que todo cobre sentido. Y para cada emoción, un sentido en concreto. Es interesante descubrir ese sexto sentido que se relaciona con la alegría.

Es cierto que te quedarás con ganas de más y querrás seguir avanzando en la comprensión de por qué te sientes cómo te sientes. Para eso te propongo seguir avanzando con otro de sus

---

**RES, Revista de Educación Social**, es una publicación digital editada por el Consejo General de Colegios Oficiales de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES). La *Revista RES* forma parte del proyecto EDUSO y se integra en el Portal de la Educación Social, <http://www.eduso.net/res>. Correo electrónico: [res@eduso.net](mailto:res@eduso.net). **ISSN:** 1698-9097.



Se permiten la reproducción, distribución y la comunicación pública, siempre que se cite el título, el autor y el editor; y que no se haga con fines comerciales.

libros: “Descubre tu verdadera personalidad” (Editorial Los libros del Olivo). En éste la emoción que te domina te descubre quien eres y quienes son los demás para posicionarte en un lugar de empatía y responsabilidad emocional contigo y con los otros.

*Para entrar en contacto con la propuesta formativa de Arancha Merino:*

*@aranchamerino.*

1291

