



Inteligencia emocional

Acosta, José María

ESIC Editorial,
2015

Monografía

El cerebro trabaja siempre? Las ideas solo se nos ocurren trabajando? Conoce el truco para diferenciar una sonrisa verdadera de una falsa? Reconocería a una persona resiliente?, Entien-de la necesidad de desaprender? La inteligencia emocional no es solo una moda pasajera; supone una herramienta muy poderosa para conocerse mejor, para conocer a los demás y para manejar adecuadamente las relaciones familiares, sociales y profesionales. Sobre todo estas últimas, a las que dedicamos una parte muy importante de nuestro día a día.El objetivo de esta obra es incitar a las personas a tomar conciencia de la realidad; a contemplarse tal y como son, a descubrir los mecanismos, aunque estén parcialmente ocultos, de nuestros pensamientos, de nuestras decisiones, de cómo somos en realidad. No somos peores ni mejores; somos así. Y es bueno saberlo y actuar en consecuencia.ÍndiceLa inteligencia emocional.- Nuestra racionalidad.- Hemisferios cerebrales.- Tengo prejuicios?.- Cómo nos comunicamos.- Ver al otro.- Somos asertivos?.- Cómo estoy de memoria?.- Cómo tomo mis decisiones?.- Qué hacer con las emociones.- Cuidas adecuadamente de tu salud?.- En busca de la felicidad.- Bibliografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbgVcmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMjM5MDYwNjU>

Título: Inteligencia emocional

Editorial: Madrid ESIC Editorial 2015

Descripción física: 1 recurso electrónico (159 p.)

Mención de serie: eLibro

Contenido: Cubierta -- Índice -- PRÓLOGO -- 1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL -- 1.1. Qué es la inteligencia emocional? -- 1.2. Aprender -- 1.3. Inteligencias -- 1.4. La inteligencia emocional es una novedad -- 1.5. La utilidad de la inteligencia emocional -- 1.6. La inteligencia emocional sirve sólo a niveles personales? 25 -- 2. NUESTRA RACIONALIDAD -- 2.1. Nuestra especie se define como Homo sapiens -- 2.2. El índice de CI determina el éxito probable en la vida -- 2.3. La empresa se mueve por políticas racionales -- 2.4. El inconsciente -- 2.5. Comportamiento -- 2.6. Inteligencia consciente -- 2.7. El número 7 es arbitrario -- 3. HEMISFERIOS CEREBRALES -- 3.1. Hemisferio izquierdo -- 3.2. Hemisferio derecho -- 3.3. Yo no soy creativo -- 3.4. Quién utiliza la lógica, quién la intuición? -- 3.5. Los jefes deben utilizar, sobre todo, la lógica -- 3.6. Las mujeres son más intuitivas que los hombres -- 3.7. Los dos sexos son iguales -- 3.8. Cuidado con la mano -- 3.9. Ha habido zurdos toda la vida -- 3.10. Su relación con el habla -- 3.11. Los zurdos son más inteligentes -- 3.12. Multitarea -- 3.13. Las ideas se nos ocurren trabajando -- 4. TENGO PREJUICIOS? -- 4.1. Asumir prejuicios -- 4.2. No tengo prejuicios

racistas -- 4.3. No tengo prejuicios machistas -- 4.4. No tengo prejuicios sobre la estatura -- 4.5. No tengo prejuicios ideológicos -- 5. CÓMO NOS COMUNICAMOS -- 5.1. Yo me comunico muy bien -- 5.2. Nos comunicamos sólo con la palabra -- 5.3. Basta escuchar a la gente para conocer sus emociones -- 5.4. Sintonía -- 5.5. No escuchar al otro -- 5.6. Yo no imito a nadie -- 5.7. Las expresiones están determinadas por la cultura -- 5.8. No me interesa la comunicación no verbal -- 5.9. La proxémica -- 5.10. No sé descubrir la mentira -- 5.11. Formas científicas de averiguar la verdad -- 6. VER AL OTRO -- 6.1. Llevar razón -- 6.2. Defender a nuestra "tribu" 6.3. Me quejo sobre cosas inevitables -- 6.4. Quejas de otras personas -- 7. SOMOS ASERTIVOS? -- 7.1. No sabemos decir que NO cuando pensamos que debemos hacerlo -- 7.2. Qué hace la persona asertiva? -- 7.3. No sé si me recupero bien de los disgustos -- 7.4. La base cerebral de la resiliencia -- 7.5. Para ser resilientes -- 7.6. Tengo tropecientos amigos en las redes sociales -- 7.7. No se te ocurra tocarme -- 8. CÓMO ESTOY DE MEMORIA? -- 8.1. Tengo mala memoria -- 8.2. Preparar algo "de memoria" -- 8.3. Lo he visto con mis propios ojos -- 8.4. No confío nada en mi memoria -- 8.5. Quiero mejorar mi memoria -- 8.6. Querrías tener una memoria perfecta? -- 8.7. Tenemos un único registro -- 8.8. Memoria de trabajo -- 8.9. Nunca encuentro lo que busco -- 8.10. Fallos de la memoria -- 8.11. Yo no soy sugestionable -- 8.12. Comprar lo que se publicita -- 8.13. Votar lo que publicitan los partidos -- 9. CÓMO TOMO MIS DECISIONES? -- 9.1. Creer que las decisiones son independientes de los sentimientos -- 9.2. Estoy estresado -- 9.3. La música puede condicionar tu comportamiento -- 9.4. Soy pesimista -- 9.5. Cambiar nuestro cerebro -- 9.6. Desavenencias en la pareja -- 9.7. Mi pareja no me respeta -- 9.8. No puedo cambiar -- 10. QUÉ HACER CON LAS EMOCIONES -- 10.1. Estoy deprimido porque me han decepcionado -- 10.2. Aléjate de las personas tóxicas -- 10.3. No soy rencoroso -- 10.4. El miedo y la ira no se pueden controlar -- 10.5. Qué es el secuestro emocional (secuestro límbico) -- 10.6. Hay que reprimir las emociones? -- 10.7. La biología neuronal de las emociones -- 10.8. Pensar que las emociones son algo lamentable -- 10.9. No me puedo contener -- 10.10. Dejar que lloren las mujeres -- 10.11. Es un error olvidar las diferencias entre mujeres y hombres 166 -- 10.12. Yo no me enamoro nunca -- 10.13. Estás locamente enamorado 11. CUIDAS ADECUADAMENTE DE TU SALUD? -- 11.1. Pero a mí no me gusta el ejercicio físico -- 11.2. Por qué me toco la frente cuando pienso? -- 11.3. Me preocupo mucho por las cosas -- 11.4. Pensar en negativo sobre tu salud -- 11.5. Los remedios maternos -- 11.6. Sólo es buena la psiconeuroinmunobiología? -- 11.7. El efecto del placebo es psicológico -- 11.8. El placebo funciona siempre -- 11.9. Iatrogenia -- 11.10. Mi cuerpo no sabe lo que yo pienso -- 12. EN BUSCA DE LA FELICIDAD -- 12.1. Las personas sólo son felices con dinero -- 12.2. Los 7 hábitos de la gente feliz -- 12.3. El amor -- 12.4. Esperar que otros te hagan feliz -- 12.5. La Universidad de Harvard da cursos por Internet para ser feliz -- 12.6. La impaciencia por la gratificación -- 12.7. Qué cosas te hacen feliz? -- 12.8. Meditar para qué? -- 12.9. Te hacen feliz los bienes materiales? -- 12.10. Cómo puede hacerte feliz el cerebro? -- 12.11. La felicidad, dentro de ti -- Bibliografía

Detalles del sistema: Forma de acceso: World Wide Web

ISBN: 9788416462117

Entidades: ProQuest

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es