

INTELIGENCIA EMOCIONAL. APRENDER A GESTIONAR LAS EMOCIONES



FERNANDEZ BERROCAL, PABLO

SINOPSIS

Un libro que recoge lo aprendido durante los últimos treinta años de investigación psicológica y neurocientífica sobre la inteligencia emocional. Tradicionalmente se ha solido presentar a las emociones como algo contrapuesto al pensamiento racional, como si fueran algo que debíamos mantener al margen si queríamos tomar las decisiones adecuadas. Sin embargo, hace ya tiempo que las investigaciones en psicología y neurociencia demuestran que la realidad es precisamente la contraria: la correcta gestión de nuestras emociones es un ingrediente fundamental para el buen funcionamiento de nuestras capacidades cognitivas y para nuestro bienestar psicológico. Esa es, en esencia, la idea que recoge el concepto de inteligencia emocional, un término que popularizó David Goleman, aunque la teoría original había sido formulada unos años antes por los psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John D. Mayer. Se trata de una capacidad que nos permite dar respuesta a dos de los grandes retos a los que se enfrenta cualquier ser humano. El primero, el del autoconocimiento, ya expresado hace más de dos mil años en el templo de Apolo en Delfos, en el que se podía leer la máxima «conócete a ti mismo». El segundo, el de comprender a los demás, para relacionarnos de forma saludable y segura con quien nos rodea. En este libro, el psicólogo y especialista en inteligencia emocional Pablo Fernández-Berrocal nos presenta, de forma práctica y divulgativa, el conjunto de conocimientos que la psicología y las neurociencias han aportado en las últimas décadas sobre cómo conocer y gestionar mejor las emociones. Descubriremos qué es la inteligencia emocional, cómo puede contribuir a nuestra felicidad personal, cómo podemos desarrollar esa capacidad, y algunas de sus aplicaciones más destacadas en el ámbito educativo y de las organizaciones. Pero, por encima de todo, descubriremos que las emociones son esenciales en nuestra vida, para el éxito personal y profesional, para nuestra salud y bienestar, así como para el progreso de la sociedad. ...



Editorial SHACKLETON

Materia PSICOLOGIA:
EMOCIONES

Colección BOOKS

EAN 9788413612232

Status Disponible

Páginas 160

Tamaño 140x210x14 mm.

Peso 180

Precio (Imp. inc.) 18,90€

Fecha de lanzamiento 27/02/2023

Títulos relacionados



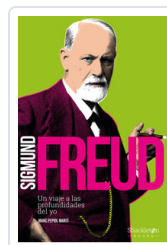
FRIEDRICH
NIETZSCHE
LACER, TONI



SEGUNDA
GUERRA MUNDIAL,
LA
LOPEZ/ NEILA



HANNAH ARENDT
SANCHEZ, CRISTINA



SIGMUND FREUD
PEPIOL, MARC