

BIBLIOTECA EMPRESARIAL Y DE GESTIÓN

Categoría: Recomendados

Inteligencia emocional. Desmontando tópicos

Categoría de nivel principal o raíz: Biblioteca Escrito por José María Acosta Vera

g

Like

0

Tweet

0

Share



José María Acosta Vera / ESIC Editorial_

¿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? ¿Entiende 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.

Los científicos han logrado probar que el cerebro está especializado. La corteza cerebral izquierda concentra las sensaciones placenteras. El lado derecho es más negativo: registra las que motivan miedo, ansiedad o depresión.

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.