



ignacio.morgado@uab.es

<http://www.planetadelibros.com/emociones-e-inteligencia-social-libro-48014.html>

Las emociones y los sentimientos constituyen una parte esencial de la vida. Este libro trata de qué son, cómo aparecieron y se generan, por qué tienen tanta fuerza y son tan difíciles de controlar. Analiza las diferencias emocionales entre hombres y mujeres y cómo afecta el envejecimiento a los sentimientos y el control emocional. Explica cómo influyen los sentimientos en la razón y la razón en los sentimientos.

De forma asequible al gran público culto no especializado, describe el conocimiento científico actual sobre el cerebro emocional y social y cómo las emociones afectan a las percepciones, la memoria, la comunicación, la toma de decisiones, la planificación del futuro, la creatividad o al sistema de valores y la moral de las personas.

Trata especialmente de cómo las emociones influyen en la inteligencia y la conducta social de los individuos y aporta claves sobre cómo la educación emocional puede contribuir al equilibrio emoción-razón y al bienestar de la gente. Su contenido está enriquecido con referencias y comentarios de algunos de los aforismos más relevantes de *El arte de la prudencia*, un precoz tratado de inteligencia socio-emocional que el jesuita Baltasar Gracián escribió en 1647.

INDICE



Introducción: El equilibrio entre la emoción y la razón

Capítulo I. Cómo se forjan las emociones y los sentimientos

Cómo empezó todo: el origen de las emociones

Sentir las emociones: los sentimientos

Sentir que sentimos: hacia la empatía y las emociones sociales

¿Tienen sentimientos los animales?

¿Cómo se adquieren las emociones y los sentimientos?

Capítulo II. Por qué es tan difícil controlar las emociones

Difícilmente hubiera podido ser de otro modo

Por qué la razón casi siempre llega tarde

¿Podemos reaccionar emocionalmente sin saber por qué?

¿Hay emociones blindadas?

¿Mejora con la edad el control emocional?

¿Quién controla mejor las emociones las mujeres o los hombres?

Capítulo III. Cómo influyen los sentimientos en la razón

La emoción dirige la atención y asigna valor a las cosas

El “fuego emocional” graba memorias indelebles

Las emociones nos comunican

Las emociones facilitan el razonamiento y ayudan a decidir y a planificar el futuro

Hay sentimientos creativos

¿Es emoción la moral?

Capítulo IV. Cómo influye la razón en los sentimientos

Podemos controlar la expresión de las emociones

Casi siempre podemos ver las cosas de otro modo

La razón suscita nuevas, o viejas, emociones

Capítulo V. La inteligencia emocional y social

Qué es la inteligencia emocional

¿Es importante la inteligencia emocional?

¿Quién tiene inteligencia emocional y social?

Epílogo: La necesaria educación emocional