

INDICE

Agradecimientos	11
El desafío de Aristóteles	13
Primera Parte: El Cerebro Emocional	
1. ¿Para qué son las emociones?	21
2. Anatomía de un asalto emocional	32
Segunda Parte. La Naturaleza de la Inteligencia Emocional	
3. Cuando lo inteligente es tonto	53
4. Conócete a ti mismo	67
5. Esclavos de la pasión	78
6. La aptitud magistral	103
7. Las raíces de la empatía	123
8. Las artes sociales	139
Tercera Parte. Inteligencia Emocional Aplicada	
9. Enemigos íntimos	159
10. Manejarse con el corazón	179
11. Mente y medicina	197
Cuarta Parte: Oportunidades	
12. El crisol familiar	223
13. Trauma y reaprendizaje emocional	235
14. El temperamento no es el destino	251
Quinta Parte. Alfabetismo Emocional	
15. El costo del analfabetismo emocional	267
16. Educación de las emociones	301
Apéndice A: ¿Qué es la emoción?	331
Apéndice B: Los sellos de la mente emocional	334
Apéndice C: El circuito nervioso del temor	341
Apéndice D: El consorcio de W.T&. Grant: Ingredientes activos para programas de prevención	345
Apéndice E: El programa de la ciencia del yo	347
Apéndice F: Aprendizaje social y emocional: resultados	349
Notas	355
Index	391