

INDICE

Presentación	9
Objetivo general	11
Objetivos específicos	13
I. ¿Qué es inteligencia emocional?	15
II. Función e importancia de la inteligencia emocional en el ámbito laboral	17
III. Áreas de la inteligencia emocional y su desarrollo	
a) Lenguaje emocional	21
b) Control de impulsos	24
c) Revelación emocional	25
d) Adaptación emocional	27
e) Empatía	28
f) Esperanza	29
IV. Estilos de afrontamiento mas comunes	
1. Pensamiento	33
2. Reacción-acción	34
V. La inteligencia emocional y el etilo de afrontamiento	37
VI. Mitos para reducir el estrés y modificar el estilo de afrontamiento	41
VII. Técnicas para desarrollar la regulación emocional e incrementar la inteligencia emocional	43
1. Reestructuración cognoscitiva (efectos en el pensamiento)	
2. Control del cuerpo con la mente utilizando las técnicas de retroalimentación biológica	46
3. Técnicas psicológicas no invasivas	
a) Relajación muscular progresiva	49
b) Respiración diafragmática	52
c) Imaginería guidata	54
d) Frases para el entrenamiento autogénico	55
4. Escritura emocional autorreflexiva	57
5. Recomendaciones para relajarse	59
VIII. Recomendaciones para afrontar el estrés en el ámbito laboral	63
IX. Características y habilidades emocionales deseables en jefes y directivos	65
X. Recomendaciones para aplicar la inteligencia emocional en el ámbito laboral	67
Resumen	69
Bibliografía	71
Acerca de los autores	75