

Índice

PRÓLOGO	13
1. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	15
1.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?.....	17
1.2. Aprender	20
1.3. Inteligencias	21
1.4. La inteligencia emocional es una novedad.....	22
1.5. La utilidad de la inteligencia emocional.....	24
1.6. ¿La inteligencia emocional sirve sólo a niveles personales?	25
2. NUESTRA RACIONALIDAD	27
2.1. Nuestra especie se define como <i>Homo sapiens</i>	29
2.2. El índice de CI determina el éxito probable en la vida	31
2.3. La empresa se mueve por políticas racionales.....	33
2.4. El inconsciente	34
2.5. Comportamiento	34
2.6. Inteligencia consciente.....	35
2.7. El número 7 es arbitrario.....	37
3. HEMISFERIOS CEREBRALES	39
3.1. Hemisferio izquierdo	42
3.2. Hemisferio derecho	43
3.3. Yo no soy creativo	44
3.4. ¿Quién utiliza la lógica, quién la intuición?	45
3.5. Los jefes deben utilizar, sobre todo, la lógica.....	46
3.6. Las mujeres son más intuitivas que los hombres	46

3.7.	Los dos sexos son iguales	47
3.8.	Cuidado con la mano	48
3.9.	Ha habido zurdos toda la vida.....	50
3.10.	Su relación con el habla	51
3.11.	Los zurdos son más inteligentes	52
3.12.	Multitarea	52
3.13.	Las ideas se nos ocurren trabajando	53
4.	¿TENGO PREJUICIOS?	55
4.1.	Asumir prejuicios	57
4.2.	No tengo prejuicios racistas.....	58
4.3.	No tengo prejuicios machistas.....	59
4.4.	No tengo prejuicios sobre la estatura.....	62
4.5.	No tengo prejuicios ideológicos.....	64
5.	CÓMO NOS COMUNICAMOS	67
5.1.	Yo me comunico muy bien.....	69
5.2.	Nos comunicamos sólo con la palabra.....	70
5.3.	Basta escuchar a la gente para conocer sus emociones.....	71
5.4.	Sintonía	73
5.5.	No escuchar al otro	74
5.6.	Yo no imito a nadie	75
5.7.	Las expresiones están determinadas por la cultura	76
5.8.	No me interesa la comunicación no verbal	77
5.9.	La proxémica.....	87
5.10.	No sé descubrir la mentira	88
5.11.	Formas científicas de averiguar la verdad	90
6.	VER AL OTRO	93
6.1.	Llevar razón.....	95
6.2.	Defender a nuestra “tribu”	96
6.3.	Me quejo sobre cosas inevitables	96
6.4.	Quejas de otras personas	97
7.	¿SOMOS ASERTIVOS?	101
7.1.	No sabemos decir que NO cuando pensamos que debemos hacerlo.....	103
7.2.	¿Qué hace la persona asertiva?	104
7.3.	No sé si me recupero bien de los disgustos	104
7.4.	La base cerebral de la resiliencia.....	105
7.5.	Para ser resilientes	106

7.6.	Tengo tropecientos amigos en las redes sociales.....	106
7.7.	No se te ocurra tocarme	109
8.	¿CÓMO ESTOY DE MEMORIA?.....	113
8.1.	Tengo mala memoria.....	115
8.2.	Preparar algo “de memoria”.....	118
8.3.	Lo he visto con mis propios ojos	118
8.4.	No confío nada en mi memoria	119
8.5.	Quiero mejorar mi memoria.....	120
8.6.	¿Querías tener una memoria perfecta?.....	121
8.7.	Tenemos un único registro	122
8.8.	Memoria de trabajo	123
8.9.	Nunca encuentro lo que busco.....	124
8.10.	Fallos de la memoria	124
8.11.	Yo no soy sugestionable.....	126
8.12.	Comprar lo que se publicita	127
8.13.	Votar lo que publicitan los partidos.....	129
9.	¿CÓMO TOMO MIS DECISIONES?.....	131
9.1.	Creer que las decisiones son independientes de los sentimientos	133
9.2.	Estoy estresado	134
9.3.	La música puede condicionar tu comportamiento	137
9.4.	Soy pesimista.....	138
9.5.	Cambiar nuestro cerebro	140
9.6.	Desavenencias en la pareja	141
9.7.	Mi pareja no me respeta	143
9.8.	No puedo cambiar.....	144
10.	QUÉ HACER CON LAS EMOCIONES	147
10.1.	Estoy deprimido porque me han decepcionado.....	149
10.2.	Aléjate de las personas tóxicas.....	149
10.3.	No soy rencoroso	150
10.4.	El miedo y la ira no se pueden controlar.....	152
10.5.	Qué es el secuestro emocional (secuestro límbico)	156
10.6.	¿Hay que reprimir las emociones?	158
10.7.	La biología neuronal de las emociones	160
10.8.	Pensar que las emociones son algo lamentable	161
10.9.	No me puedo contener.....	163
10.10.	Dejar que lloren las mujeres.....	164

10.11. Es un error olvidar las diferencias entre mujeres y hombres	166
10.12. Yo no me enamoro nunca	167
10.13. Estás locamente enamorado.....	170
11. ¿CUIDAS ADECUADAMENTE DE TU SALUD?	173
11.1. Pero a mí no me gusta el ejercicio físico	175
11.2. ¿Por qué me toco la frente cuando pienso?.....	176
11.3. Me preocupo mucho por las cosas	177
11.4. Pensar en negativo sobre tu salud.....	177
11.5. Los remedios maternos.....	180
11.6. ¿Sólo es buena la psiconeuroinmunobiología?	183
11.7. El efecto del placebo es psicológico	184
11.8. El placebo funciona siempre.....	186
11.9. Iatrogenia	188
11.10. Mi cuerpo no sabe lo que yo pienso	189
12. EN BUSCA DE LA FELICIDAD	193
12.1. Las personas sólo son felices con dinero.....	195
12.2. Los 7 hábitos de la gente feliz.....	197
12.3. El amor.....	198
12.4. Esperar que otros te hagan feliz.....	200
12.5. La Universidad de Harvard da cursos por Internet para ser feliz	201
12.6. La impaciencia por la gratificación	202
12.7. ¿Qué cosas te hacen feliz?.....	204
12.8. Meditar ¿para qué?	207
12.9. ¿Te hacen feliz los bienes materiales?	209
12.10. ¿Cómo puede hacerte feliz el cerebro?.....	210
12.11. La felicidad, dentro de ti	212
Bibliografía	217