Image not found or type unknown

Permiso para sentir

Marc Brackett

Descubre el poder de tus emociones para criar niños más felices y ganar bienestar personal y profesional.

El bienestar mental de adultos y niños es sorprendentemente bajo en la actualidad. Marc Brackett, profesor de psicología en la Universidad de Yale y experto en inteligencia emocional infantil, sabe por qué y cómo podemos remediarlo. Durante sus veinticinco años como investigador de las emociones ha desarrollado un plan para comprenderlas y usarlas sabiamente a fin de que contribuyan a nuestro bienestar en lugar de a obstaculizarnos el camino.

Su propuesta es el sistema RULER (***Recognizing***, ***Understanding***, ***Labeling***, ***Expressing***, ***Regulating***), un método de alto impacto para comprender y dominar las emociones que ya ha transformado a miles de escuelas y organizaciones que ya lo han adoptado. RULER reduce el estrés y el agotamiento, potencia nuestro rendimiento y mejora el ambiente en que nos encontramos. En este libro, que es la culminación de su desarrollo, Brackett comparte sus estrategias y habilidades con lectores de todo el mundo. Con una combinación de rigor, ciencia, pasión e inspiración, nos demuestra que la inteligencia emocional no es un don, sino una habilidad que todos podemos aprender para mejorar nuestra calidad de vida en casa, en la escuela y en el trabajo.

«Reconocer, comprender y expresar lo que sentimos en palabras es la clave para que nuestras emociones trabajen para nosotros y no en nuestra contra.»

Fecha de publicación: 30/06/2020

Sello Editorial: Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Image not found or type unknown

Marc Brackett

Marc Brackett es el director fundador del Centro de Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale y profesor en el Centro para Estudios de la Infancia de la misma universidad, donde ha publicado unos ciento veinticinco artículos académicos sobre el papel de las emociones y la inteligencia emocional en el aprendizaje, la toma de decisiones, la creatividad, las relaciones, la salud y el rendimiento. Es el creador del programa de educación emocional RULER, que se ha implementado ya en más de dos mil quinientas escuelas en todo el mundo, y ha recibido numerosos premios por su labor. Brackett está en la junta directiva de la organización CASEL de educación socio-emocional, y es además cofundador de Oji Life Lab, un sistema digital de aprendizaje de inteligencia emocional para empresas. También es consultor de empresas como Facebook, Microsoft y Google para integrar los principios de la inteligencia emocional en la formación de los empleados y en el diseño de productos.