

image not found or type unknown



¿Tengo inteligencia emocional?

Manel Güell Barceló

Fecha de publicación:
20/03/2013

Esta obra que nos permite comprender, en toda su extensión, el significado del término "inteligencia emocional" a la vez que nos ofrece pautas y ejercicios para aprender a gestionar mejor nuestras emociones.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

¿Hay emociones positivas y emociones negativas? ¿Dónde están las emociones? ¿Influyen las emociones en la toma de decisiones? ¿Se pueden educar las emociones? ¿Tienen emociones los animales? ¿Es lo mismo una emoción que un sentimiento?

El libro plantea 30 preguntas sobre emociones e inteligencia emocional. Y propone 29 respuestas basadas en un trabajo de síntesis de distintas orientaciones psicológicas y humanísticas que tienen en común el pensamiento racional, el rigor científico y la demostración de sus hipótesis. Es un libro de inteligencia emocional y de emociones que sugiere estrategias y recursos para mejorar nuestra inteligencia emocional, y nos da todos los elementos que nos permitirán contestar a la pregunta final del libro, que el autor nos invita a responder.

Manel Güell Barceló

Manel Güell es formador, consultor y coach. Es autor, entre otros libros, de *Desconóctete a ti mismo* y *¿Por qué el queso atrae a los ratones?*, con Josep Muñoz Redón, también publicadas por Paidós.