

7.- LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO. NEUROCIENCIA AFECTIVA

7.1 El cerebro emocional

7.1.1 Emociones y sentimientos: Una cuestión de equilibrio

7.1.2 La rivalidad cognición-emoción

7.1.3 Funciones de las emociones

7.1.4 La memoria emocional

7.1.5 La atención impulsada por recompensas

7.1.6 La clave de la felicidad desde la neurociencia

7.1.7 La felicidad en el trabajo

7.1.8 Biología de la emoción

7.1.9 El control cerebral de la expresión emocional

7.1.10 Psicología y fisiología del estrés y la ansiedad

7.1.11 El secuestro emocional

7.1.12 Bases cerebrales de la emoción. El sistema límbico

7.1.13 Emociones primarias y secundarias

7.2 Inteligencia emocional intrapersonal

Habilidades intrapersonales aplicadas: “El “yo mismo” (1)

7.2.1 El autocontrol de las emociones

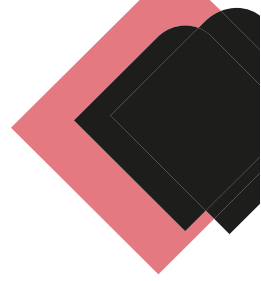
7.2.2 El control de los impulsos: La demora en la gratificación

7.2.3 Inteligencia emocional en el trabajo

Habilidades intrapersonales aplicadas: “El “yo mismo” (2)

7.2.4 Identidad: La clave para la expansión

7.2.5 Mis fortalezas y áreas de mejora



7.2.6 ¿Cómo hacer introspección?

7.2.7 El autoconocimiento del líder

7.2.8 Autoestima, seguridad y poder personal

Habilidades intrapersonales aplicadas : “El “yo mismo” (3)

7.2.9 El valor de adaptarse al cambio

7.2.10 Cambio y liderazgo en un entorno V.U.C.A

7.2.11 Qué nos dice el cerebro

Habilidades intrapersonales aplicadas: “El “yo mismo” (4)

7.2.12 Creatividad e innovación

7.2.13 Técnicas de creatividad

7.2.14 Creatividad en el trabajo

Habilidades intrapersonales aplicadas “El “yo mismo” (5)

7.2.15 El optimismo como habilidad intrapersonal

7.2.16 El liderazgo optimista

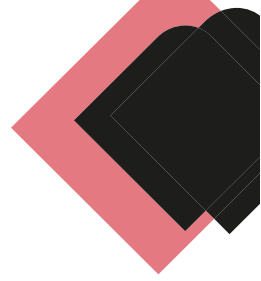
Habilidades intrapersonales aplicadas : “El “yo mismo” (6)

7.2.17 Resiliencia. Crecer desde la adversidad

7.2.18 Residencia aplicada a la empresa

7.2.19 Persistencia y disciplina

7.2.20 El poder de la gratificación retrasada



Habilidades intrapersonales aplicadas : “El “yo mismo” (7)

7.2.21 La empatía. Entenderla para entender a los demás

7.2.22 Mi empatía en la empresa

7.3 Neurociencia del autoconocimiento

7.3.1 Mi tipo de cerebro para el liderazgo. Dominancia cerebral

7.3.2 Neuromitos del cambio

7.3.3 Neurogénesis y plasticidad para el cambio

7.3.4 El cerebro creativo. ¿cuál es mi tipo de cerebro creativo?

7.3.5 Vencer las adversidades y cerebro

7.3.6 Bases cerebrales de la empatía: las neuronas espejo

7.4 Inteligencia emocional interpersonal

Habilidades sociales (1): Generalidades

7.4.1. Qué son las competencias sociales y para que sirven

7.4.2 La timidez y la percepción de bienestar subjetivo.

7.4.3 La adaptación hedonista en el trabajo

7.4.4 Entrenamiento en habilidades sociales

7.4.5 La gestión de la amabilidad

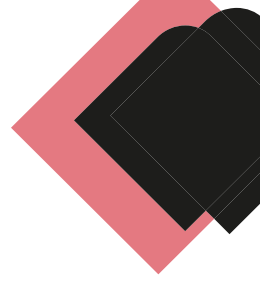
7.4.6 Comunicarse con personas altamente sensibles (P.A.S)

7.4.7 Habilidades sociales y empresa

Habilidades sociales (2): Comunicación no verbal

7.4.8 La comunicación no verbal. Tipos y características

- Kinésica



- Proxémica

-Cronémica

- El paralenguaje

7.4.9 El poder de los silencios

7.4.10 Descubrir la mentira

7.4.11 Cómo detectar mentiras y engaños a través del lenguaje corporal

Habilidades sociales (3): Comunicación verbal. Dar y recibir feedback

7.4.12 Comunicación verbal

7.4.13 Las técnicas de persuasión infalibles

7.4.14 Cómo hablar y presentar en público

7.4.15 Comunicación en el trabajo

7.4.16 Dar y recibir feedback

7.4.17 La comunicación y el feedback en el trabajo

Habilidades sociales (4): La escucha activa

7.4.18 La escucha activa

7.4.19 La escucha activa y los mensajes del “YO”

7.4.20 La escucha reflexiva

7.4.21 La escucha activa en el trabajo

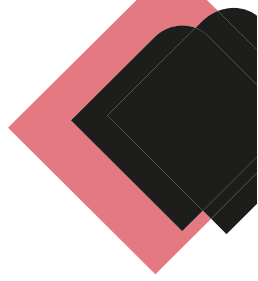
Habilidades sociales (5): La asertividad

7.4.22 La asertividad, ¿qué es?

7.4.23 saber decir que “NO”

7.4.24 La comunicación no violenta

7.4.25 La asertividad y el control de los impulsos



7.4.26 Los estilos asertivo, pasivo-agresivo, pasivo y agresivo

7.4.27 Asertividad y resolución de conflictos

7.4.28 La asertividad en el trabajo

7.5 Neurociencia de las habilidades sociales

7.5.1 Desarrollo y trastornos de las habilidades sociales

7.5.2 Las redes neuronales sociales

7.5.3 La influencia de las hormonas en las conductas sociales

7.5.4 El efecto manada

7.5.5 Las áreas de Broca y Wernicke del lenguaje. Las afasias

7.5.6 El mecanismo físico de la sincronía cerebral en las relaciones