



Índice

PRÓLOGO.....	11
RESEÑA.....	15
INTRODUCCIÓN.....	19
PRIMERA PARTE: HABLEMOS DE EMOCIONES.....	23
CAPÍTULO 1	
Qué son las emociones.....	25
CAPÍTULO 2	
Dónde se forman las emociones.....	31
CAPÍTULO 3	
Cómo las sentimos.....	41
CAPÍTULO 4	
Cómo sentimos las emociones de los otros.....	45
CAPÍTULO 5	
De la emoción a la acción.....	53
SEGUNDA PARTE: CUÁLES SON LAS EMOCIONES.....	69
CAPÍTULO 6	
Clasificación de emociones.....	71
CAPÍTULO 7	
Las emociones, una a una.....	83



TERCERA PARTE: LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.....	183
CAPÍTULO 8	
Cómo generar emociones capacitantes en el coaching.....	185
CAPÍTULO 9	
Cómo generar emociones capacitantes en el liderazgo.....	193
BIBLIOGRAFÍA.....	196