

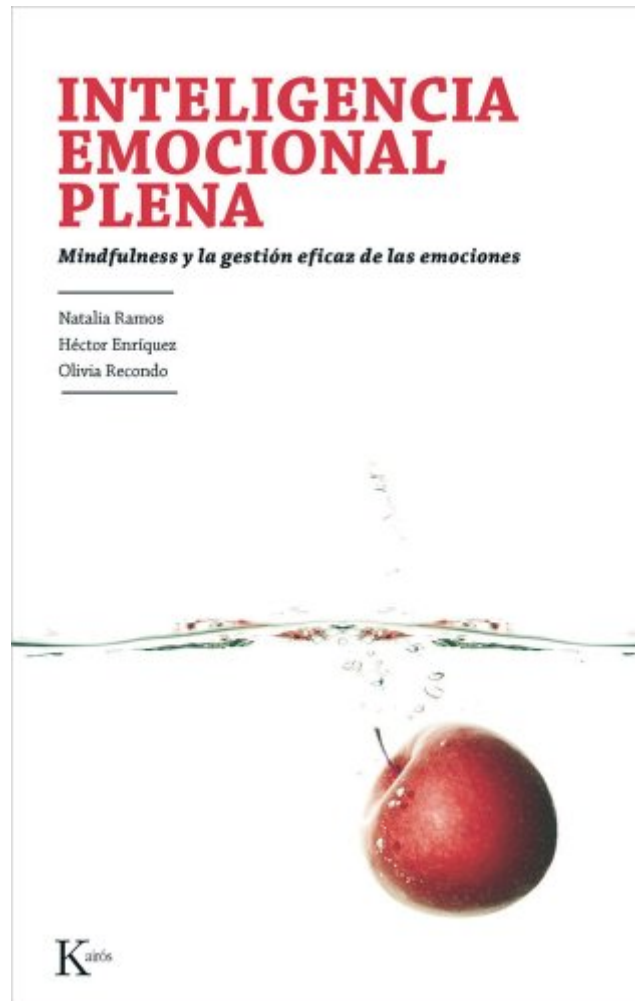
Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness y la Gestion Eficaz de las Emociones

Written in a didactic but concise and accessible style, this study analyzes, from a theoretical standpoint, how to incorporate the practice of mindfulness as an empowering tool within the framework of emotional intelligence. The book discusses what mindfulness is and its therapeutic effects and also explores the history and development of the concept of emotional intelligence. It then goes on to describe how integrating the concepts allows the reader to develop a complete emotional intelligence, in which an intentional focus on the emotions can lead to a better understanding and regulation of them.

Escrito de una manera didactica pero concisa y asequible, este estudio analiza, a nivel teorico, como incorporar la practica de la atencion plena, o "mindfulness," como herramienta potenciadora de la inteligencia emocional. El libro discute que es el mindfulness y sus efectos terapeuticos, y explora la historia y el desarrollo del concepto de la inteligencia emocional. Procede a explicar como el integrar ambos conceptos le permite al lector desarrollar una inteligencia emocional plena, en la cual un enfoque intencional sobre los contenidos emocionales puede llevar a una mejor comprension y regulacion de las emociones."

Natalia Ramos is a psychologist, a therapist, and a professor at the University of Malaga in Spain who specializes in personal and emotional development. She is dedicated to the study of methods such as mindfulness and their application in emotional development. **Hector Enriquez** is a professor and researcher at the Autonomous University of Ciudad Juarez in Mexico. His focus is on emotional intelligence, mindfulness, and emotions in the educational sphere. **Olivia Recondo** is a professor of social psychology at the University of Malaga, as well as a psychologist and therapist specializing in personal and emotional development. She teaches courses on the development of emotional intelligence through mindfulness."

Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness y la Gestion Eficaz de las Emociones por Natalia Ramos, Hector Enriquez, Olivia Recondo fue vendido por £14.76 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness y la Gestion Eficaz de las Emociones
- ISBN: 8499881394
- Autor: Natalia Ramos, Hector Enriquez, Olivia Recondo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness y la Gestion Eficaz de las Emociones en línea. Puedes leer Inteligencia Emocional Plena: Mindfulness y la Gestion Eficaz de las Emociones en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena

Meditación y Mindfulness. Mindfulness: 8 beneficios de la atención plena ¿Conoces los beneficios psicológicos del Mindfulness? En este artículo te los ...

12 libros para practicar mindfulness en el aula y en familia

Sin duda, uno de los títulos de cabecera para entender cómo se puede desarrollar la inteligencia emocional (gestión eficaz de las emociones) con ayuda ...

Mindfulness, Atención Plena, Conciencia Plena, Atención ...

Mindfulness, Atención Plena o Atención Consciente: La atención plena constituye básicamente una forma determinada de prestar atención. Según el Dr ...

Programa de Mindfulness@Work

Se trata de un programa innovador y multifacético que fusiona el arte de las antiguas prácticas de meditación y la investigación científica reciente ...

Curso

Taller de Inteligencia emocional en Madrid “El arte y la ciencia de la gestión eficaz de las emociones” Nuestro curso de Inteligencia Emocional puede ...

Mindfulness

El curso de Mindfulness de 30 horas que se imparte en Barcelona te ayudará a establecer un plan de acción para la mejora personal y profesional en los aspe

Descubren la relación entre el estrés y la depresión en el ...

Descubren la relación entre el estrés y la depresión en el cerebro, a través de la inflamación de ciertas zonas cerebrales se propiciaría el cambio ...

resumen la auténtica felicidad Martin Seligman

Resumen del libro la auténtica felicidad de Martin Seligman en audio, síntesis sobre ¿qué nos hace realmente felices? no es el éxito, ni el dinero, ni ...

Ψ El significado del símbolo de Psicología

Nos han llegado solicitudes sobre la explicación del significado del símbolo de la psicología Ψ, y aunque hay explicaciones mitológicas que tienen que ...

Escuela Causay

La escuela de bienestar y desarrollo personal Causay ofrece cursos y terapias complementarias en Madrid