

Índice

<i>Introducción</i>	11
I. LA CONSTRUCCIÓN DEL NIDO	25
Los ladrillos emocionales del hogar.....	26
Las emociones heredadas	29
El establecimiento de los vínculos afectivos.....	33
Del autoritarismo a la permisividad.....	39
La «prueba del vecino»	46
La autenticidad en las relaciones humanas.....	48
II. LA LLEGADA DE LOS HIJOS	53
Los cuatro temperamentos.....	57
La convivencia entre los cuatro temperamentos.....	60
Las necesidades básicas del niño	63
Autonomía versus seguridad	65
El amor incondicional y la autoestima	68
Los cinco lenguajes de amor	73

III. LA RESOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS	85
Los paradigmas de la dominación y de la cooperación ...	88
¿Qué se esconde tras el comportamiento de un niño?	91
El niño exigente y el niño fantasma.....	91
Disciplinar como la naturaleza:	
si camino distraído, me caigo	94
La meta de la disciplina:	
motivar y responsabilizar al niño	97
La ira: reconocerla y controlarla	101
La ira pasivo-agresiva	103
Guiar a un hijo a través de la tristeza	106
La escucha activa	107
IV. EL CAMINO HACIA LA MADUREZ	111
Conectar al adolescente con el mundo.....	113
Fuentes de conexión con el mundo:	
comunidad, arte, naturaleza y deporte.....	118
Comunidad y escuela.....	120
Encontrar un lugar en el ecosistema humano y natural ...	122
La superación personal a través del arte y del deporte...	124
V. LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS.....	129
El miedo a comunicarnos emocionalmente	
con los demás	130
La empatía.....	136
Herramientas de comunicación emocional	141
Las nuevas familias	142
Expresar el amor hacia los demás	
de forma explícita	146

VI. EL APRENDIZAJE DEL AMOR Y DEL SEXO	149
¿Por qué es importante el aprendizaje del amor en la adolescencia?	150
El amor es intuición, no ceguera ni desprecio	155
Los mecanismos psicoemocionales del amor: búsquedas, fantasías y proyecciones	157
Herramientas para evitar las fantasías amorosas	160
Las trampas del modelo dependiente/dominante.....	162
Amar sin instrumentalizar a los demás.....	163
Respetar los límites de la pareja.....	165
El sexo como expresión física del amor	167
Amor y desamor.....	169
VII. EMOCIONES NEGATIVAS Y EGO	175
La repercusión de las emociones en la salud mental y física	178
«Etiquetar» las experiencias	185
Formas de enfrentarse a las emociones	188
La función del miedo, del dolor y del ego	190
Diferencias entre hombres y mujeres en la expresión de las emociones.....	194
La inundación emocional	198
VIII. EMOCIONES POSITIVAS E INTUICIÓN.....	201
Cómo funcionan las emociones positivas: los centros de recompensa del cerebro	203
¿Puede la química hacernos felices?.....	207
Estimular las emociones positivas.....	209
La intuición	217

Emociones-choque y emociones-contemplación	218
La gestión de las emociones.....	220
La resiliencia, una forma creativa de gestión emocional.....	224
IX. EL ADULTO LIBRE: EL DESAPRENDIZAJE	227
El condicionamiento	230
Los recuerdos dolorosos y el miedo a sufrir nos condicionan.....	232
Lo que hemos aprendido de los demás nos condiciona: el ego colectivo	239
El desaprendizaje es un proceso, no una meta	242
<i>Epílogo</i>	245
<i>Bibliografía básica</i>	255



UNIVERSIDAD CES

Un Compromiso con la Excelencia

BIBLIOTECA FUNDADORES