

# Índice

Introducción .....	9
--------------------	---

## PRIMERA PARTE

### La semilla y las raíces. Los ancestros que nos determinan

Nuestros ancestros humanos y más allá de ellos .....	16
El legado de nuestros genes y la herencia epigenética ..	21
Habilidad innata. Nuestras emociones básicas .....	26
Participación de los hemisferios cerebrales .....	32
La semilla, las raíces y la savia bruta .....	33

## SEGUNDA PARTE

### El tronco y las ramas. El pasado transformable

Habilidad emocional adquirida .....	43
El tronco, las ramas y la savia «elaborada» .....	47
Las emociones morales y los juicios de moralidad . . . .	59
Emociones y cognición social .....	62
Las neuronas espejo .....	64
Las emociones y la toma de decisiones .....	68
El componente epigenético .....	70

TERCERA PARTE  
Las malas hierbas. Las amenazas

Los sustratos amenazantes .....	86
Los contravalores. «Las hiedras» .....	94
Los deseducadores. «La familia de las cucarachas» ...	98

CUARTA PARTE  
Hojas, flores y frutos.  
El presente como oportunidad de futuro

La conciencia y la autoconciencia .....	115
Inteligencia emocional. Intrapersonal e interpersonal .	119
La sabiduría .....	126
Competencias emocionales saludables .....	131
Los valores .....	135

QUINTA PARTE  
El abono. Construir la plenitud emocional

La educación emocional .....	150
Herramientas para un sano desarrollo emocional .....	154
La creatividad .....	215
Estímulos de vitalidad emocional .....	232
Epílogo .....	263
Lecturas recomendadas .....	265