

Prefacio. <i>Roberto Aguado</i>	7
Prólogo. <i>Aritz Anasagasti</i>	9
Introducción	11

Parte I

NO ES LO QUE DICES NI LO QUE HACES, ES LO QUE SIENTES

Capítulo 1. LA MIRADA COMO ESCENARIO DE RELACIÓN	17
1. La verdad está repartida entre las personas	19
1.1. Diferenciar "lo habitual" de "lo normal"	27
1.2. Distinguir "confianza" de "abandono"	30
1.3. Apariencia de realidad, realidad científica y realidad	35
2. Cuando el observador no es lo observado	41
3. Todos sabemos aprender y no todos sabemos enseñar	47
4. Papel del referente en el aprendizaje	53
4.1. Lo esencial es invisible a los ojos	59
4.2. Pasar la vivencia a experiencia	64
4.3. Recuerdos, enigmas y tu zona ignominiosa	74
5. ¿Sabes que vas a vivir contigo toda la vida? Disfrútalo	76

Parte II

SOLO SE ENCUENTRA LO QUE SE BUSCA Y SOLO SE BUSCA LO QUE SE CONOCE

Capítulo 2. DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE) A INTELIGENCIA DE VINCULACIÓN EMOCIONAL CONSCIENTE (Inteligencia V.E.C.)	91
1. La emoción decide y la razón justifica	96
2. La emoción y la razón no siempre van subordinadas	99
3. Diferencia entre cerebro tipo I (control <i>Top-down</i>) y tipo II (control <i>Bottom-up</i>)	101
4. No es lo mismo saber lo que hay que hacer, que ser capaz de hacerlo ...	106
5. Coherencia entre la evidencia científica sobre la adquisición del aprendizaje y el desarrollo evolutivo de la gestión emocional y cognitiva	109
6. La emoción es la unidad de evaluación en Inteligencia Emocional	112
7. Todas las emociones son útiles y necesarias para la supervivencia y la adaptación. Inexistencia de emociones negativas	114
8. Positivismo realista como contrapartida al positivismo radical	119
9. Asociar éxito al liderazgo intrapersonal y no tanto por conseguir bienes materiales o estatus	126
10. La emoción ni se reprime ni se controla, se gestiona	129

11. Falta de estudio de los modelos de IE sobre la definición de emoción básica	131
12. Criterios a seguir para definir una emoción como básica y el número que existe en nuestro genoma	135
13. La emoción es quien regula nuestras constantes vitales (respiración, latido cardíaco, tensión arterial y temperatura corporal)	138
14. Rigidez emocional es sinónimo de enfermedad y flexibilidad emocional, de salud.....	143
15. Dificultad para saber diferenciar la naturaleza de las emociones básicas del resto de componentes de los universos emocionales	146
16. La amígdala no es el único centro neurológico que toma decisiones emocionales.....	148

Parte III

HAZ LO QUE DEPENDA DE TI Y SEA POSIBLE

Capítulo 3. BASES NEUROCIÉNTÍFICAS DE LA INTELIGENCIA V.E.C. ... 155

1. Fundamentos básicos de la neurobiología emocional	155
1.1. Sistemas y familias de neurotransmisores.....	159
1.2. Impulso nervioso, actividad cerebral, energía cerebral y neurotransmisores	163
1.3. Ciclo GABA-glutamato-glutamina.....	166
2. Primer criterio: Bioquímica emocional. Relación neurotransmisor y emoción básica	168
2.1. Adrenalina (A)	168
2.2. Noradrenalina (NA).....	170
2.3. Dopamina (DA)	171
2.4. Testosterona (T)	172
2.5. Serotonina (5-HT)	172
2.6. Acetilcolina (ACh).....	173
2.7. Feniletilamina (FEA)	173
2.8. Oxitocina (OT) y vasopresina (AVP)	174
3. Segundo criterio: estructuras neuroanatómicas activadas en cada emoción básica	175
3.1. Eje hipotálamo-hipofisiario-adrenal	175
3.2. Locus coeruleus, núcleo del tracto solitario, amígdalas y región gris perioacueductal.....	176
3.3. Eje hipotálamo-hipofisiario-gonadal, amígdalas y zona medial del área tegmental ventral	176
3.4. Corteza insular en su región anterior, tálamo, amígdalas, estriado ventral y córtex	181
3.5. Área tegmental ventral, núcleo accumbens, cíngulo posterior, septum y córtex prefrontal.....	183
3.6. Caudado izquierdo, giro parahipocámpico, núcleo accumbens y corteza prefrontal.....	184
3.7. Raphe, hipocampo, núcleo estriado, cíngulo posterior e hipotálamo.....	186

3.8. Ínsula anterior, amígdalas, área tegmental ventral, núcleo accumbens y septum	187
3.9. Todo el cerebro. Cuerpos gigantoformes, núcleo estriado y ganglios basales	187
3.10. Agotamiento cerebral.....	188
4. Tercer criterio: respuestas psicofisiológicas. Plataformas de acción o motivación adaptativa de cada emoción básica.....	188
4.1. Desconectar.....	189
4.2. Huir	190
4.3. Atacar.....	191
4.4. Aversión o rechazo.....	193
4.5. Permanecer	194
4.6. Interés	195
4.7. Control.....	196
4.8. Arrepentimiento-reparar	197
4.9. Contemplar-imitar	199
4.10. Desaparecer	201
5. Cuarto criterio: comunicación intra e interpersonal.....	203
6. Quinto criterio: una facies particular para cada emoción básica.....	207

Capítulo 4. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INTELIGENCIA V.E.C. ..211

1. Emociones básicas existentes desde el modelo de Inteligencia V.E.C. ..	211
1.1. Sorpresa	211
1.2. Miedo.....	214
1.3. Rabia.....	217
1.4. Asco	222
1.5. Alegría.....	226
1.6. Curiosidad	232
1.7. Seguridad	235
1.8. Culpa	239
1.9. Admiración.....	249
1.10. Tristeza.....	253
2. Escenarios neurológicos y bioquímicos del aprendizaje	258
2.1. Mielinización	260
2.2. Sinapsis.....	263
2.3. Maduración cerebral. Del cerebro de reptil al lóbulo frontal orbital ..	268
2.4. Maduración del lóbulo frontal orbital y funciones ejecutivas superiores	290

Parte IV

MODELO DE INTELIGENCIA DE VINCULACIÓN EMOCIONAL CONSCIENTE (Inteligencia V.E.C.)

Capítulo 5. LIDERAZGO INTRAPERSONAL..... 297

1. Autoconcepto. Porque el objetivo es SER.	300
1.1. Guión vital y autodescubrimiento.....	305
1.2. Trama emocional personal (YO-TÚ-OTRO)	317

1.3. Autodiálogo	324
1.4. Tóxicos emocionales	330
1.5. Universo vincular	339
1.6. Contextos	344
2. Autogestión. Tu poder está en saber que puedes	356
2.1. Capacitación emocional. Saber aprender, desaprender y reaprender	360
2.2. Técnica U. Paradigma de la Inteligencia V.E.C.	388
2.3. Las líneas de tu vida	396
3. Autonomía. Ese permanente diálogo con tu biografía	408
3.1. Contamínate sin que tu esencia se disuelva	408
3.2. Necesidades básicas. "Certificados de cómo vivir vivos y con vida" ..	412
3.3. Esquemas emocionales	434
Capítulo 6. LIDERAZGO INTERPERSONAL	439
1. Diálogo social	439
1.1. Simpatía, empatía y comunicación eficaz	440
1.2. Vector asertivo	444
1.3. Creatividad y pensamiento divergente o lateral	461
1.4. Ética y estética de las emociones	465

Parte V LA EDUCACIÓN DESDE C.A.S.A.

Capítulo 7. PROTOCOLOS DE INTELIGENCIA V.E.C. EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	471
1. Introducción	471
2. Metodología y desarrollo de la Inteligencia V.E.C. en los centros educativos	477
3. Marco referencial de la Inteligencia V.E.C. en los centros educativos	481
4. Plan de acción tutorial o referencial de centro desde la Inteligencia V.E.C.	500
4.1. Protocolo de Inteligencia V.E.C. de orientación para la convivencia y las relaciones	508
4.2. Códigos e indicadores de conflicto en un centro escolar	514
5. Mediación de iguales desde la Inteligencia V.E.C.	522
6. Entrevista profesional con padres: A.C.O.G.I.D.A.	533
7. Protocolo de contención e intervención en conductas negativistas, desafiantes y disruptivas	540
8. Gestión con Inteligencia V.E.C. en el bullying y cyberbullying	544
9. Proyecto de prevención del suicidio del menor V.I.D.A.	549
10. Trabajo integral de centro para superar el duelo	554
BIBLIOGRAFÍA	561