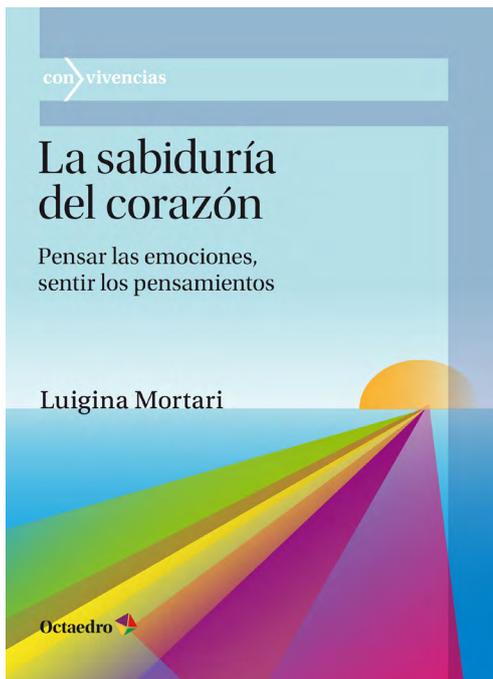


NOVEDAD - DICIEMBRE 2019



La sabiduría del corazón

Pensar las emociones,
sentir los pensamientos

Luigina Mortari

Colección: Con>vivencias	PVP: 16,00 €
Tema: Autoestima, Psicología, Sociedad	Ref. 0-06056
Género: Ensayo	Formato: 145 x 200 mm.
ISBN: 978-84-18083-20-4	Páginas: 154
	Encuadernación: Rústica, con solapas



Luigina Mortari enseña epistemología de investigación cualitativa en la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad de Verona, donde dirige el Departamento de Ciencias Humanas. Ha publicado *A scuola di libertà* (2008) y *Filosofía della cura* (2015).

Paolo Scotton, traductor del libro, es profesor de Teoría e Historia de la Educación en el Departamento de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Pública de Navarra, y miembro del grupo de investigación EDHOI-Educación Holística e Inclusiva, de la misma Universidad.

Las emociones, los sentimientos y las pasiones dan forma a la calidad de nuestra existencia, pero no siempre somos conscientes del modo en que se expresa nuestra vida emocional. Tendemos a vivir de manera irreflexiva. ¿Qué cuidado personal nos permite cultivar la parte afectiva en beneficio de la calidad de la existencia? ¿Y cómo es posible alimentar afectos positivos que generan sentimientos vitales y reducir los efectos negativos que ponen en riesgo la relación con uno mismo y con los demás? Responder a estas preguntas significa dibujar un horizonte a cuya luz evaluemos si nuestras creencias son adecuadas para una buena vida y en qué medida lo son. Significa crear la base de la mejor vida posible. En esta perspectiva, desarrollar la capacidad de autocomprensión afectiva representa un objetivo existencial esencial.