

ENRIQUE REIG & CLAUDIA REIG

A la conquista de la salud emocional

El libro que te permitirá gestionar las percepciones, reacciones, emociones y comportamientos que experimentamos en nuestra vida diaria.

Aprende a canalizar tu energía interna para alcanzar la salud emocional

A la conquista de la SALUD EMOCIONAL



La salud emocional consiste en el reconocimiento, aceptación, integración y la adecuada gestión de las percepciones, reacciones, emociones, los pensamientos y comportamientos que experimentamos en la vida diaria.

Las personas emocionalmente sanas gestionan bien sus sentimientos, se encuentran bien consigo mismos, tienen buenas relaciones interpersonales, saben enfrentar situaciones de estrés y afrontan de forma positiva los problemas de la vida cotidiana. Siendo saludables emocionalmente evitamos hacer sufrir a las personas, disfrutamos más de la vida y discernimos correctamente separando lo más importante de que no lo es tanto. Apreciamos a los demás viéndolos a través de sus virtudes, nos apreciamos a nosotros mismos viéndonos desde las nuestras. Y con buen ánimo tratamos de mejorar lo que necesita ser mejorado en nosotros mismos. Porque no tememos ser asertivos.

Este libro te ofrecerá conocimientos y reflexiones para que pueda comprender de forma correcta la salud emocional y diseñar un plan de mejora. A lo largo de sus páginas, realizaremos una autoevaluación de nuestra propia salud emocional, continuaremos con una serie de reflexiones importantes, que nos ayuden a entender mejor la relevancia de vivir bien, pensar bien y sentir bien, para terminar con la importante tarea de aprender a aplicar una sana y correcta salud emocional a nuestra vida cotidiana.

» Enrique Reig Pintado & Claudia Reig Salazar

DESARROLLO PERSONAL • Desarrollo personal • Editorial Almuzara

Médico cirujano con especialidad en Psiquiatría, curso de Geriatría, licenciado en Psicología, postgraduado en Psicología clínica, Doctor en Psicología y candidato a Doctor en Sociología. Profesor Adjunto del Instituto de Empresa de Madrid. Autor y coautor de los siguientes libros: Liderazgo Emocionalmente Inteligente de McGraw Hill, Modelos de Motivación McGraw Hill, ¿Qué hacer para mejorar? de McGraw Hill. Reto al Cambio editado por McGraw Hill. El Líder Interior de editorial NORMA, El líder y el desafío del Cambio de editorial CECSA, Toma de decisiones y control emocional, de editorial CECSA. Más allá de las diferencias de editorial NORMA, Códigos del proyecto humano autor-editor, La sabiduría del maestro interior. Editorial teosófica española, Personas que aprenden en las organizaciones de editorial CECSA. Los recursos humanos en la editorial Thomson Learning. El líder y el desafío del cambio en CV editores, desarrollo de habilidades directivas en CV editores, Capítulo de calidad de vida y bienestar subjetivo en un libro editado por Plaza y Valdez, capítulo sobre la persona mayor en un libro de Pax editores. Y los capítulos de Liderazgo y estructura en el libro Restricciones organizacionales de la editorial Prentice Hall y Liderazgo y valores en una obra de Leadership publicada en McMillan Research Series. Entre muchas otras publicaciones. Claudia Reig Salazar, es médico cirujano. Tiene estancias de estudios de medicina en el hospital Clinic de Barcelona, realizó la especialidad en Homeopatía y la maestría en Homeopatía. Ha realizado viajes de estudios y prácticas de medicina ayurvedica a Nepal y Adyar (India). Ha colaborado en investigaciones sobre el tratamiento de enfermedades crónicas, estrés y salud emocional. En la actualidad atiende a su consulta privada especialmente en enfermedades derivadas del estrés y trastornos crónicos.



9788417044954

IBIC: VS; JMQ
978-84-17044-95-4
160 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.2 cm · 263 g
PVP: 16.95 €