



Gestión de emociones en el día a día : potenciemos las positivas y controlemos las negativas /

Mestre Navas, José Miguel,
coaut

Gutiérrez-Trigo, Juan María,
coaut

Pirámide,
2017

Monografía

Si hacemos un recorrido histórico a través de lo que ocurre cuando la gestión de emociones y sentimientos (GES) fracasa, nos daremos cuenta de lo importante que es aprender a gestionarlos para conseguir un adecuado funcionamiento personal y social. Esta obra nos presenta la gestión de las emociones y sentimientos como un proceso de aprendizaje. Su contenido está basado en los modelos de apreciación (appraisals) de las emociones y los autores explican, de forma amena, cómo las personas podemos aprender a gestionar nuestras emociones y sentimientos, de tal manera que incluso podamos cambiar las inercias y hábitos negativos por otros positivos vinculados a un buen funcionamiento. Con un mensaje esperanzador, los autores nos muestran cómo las personas podemos aprender a desarrollar nuestra capacidad para la GES. Básicamente, se basa en incrementar la percepción del control, del conocimiento emocional, de advertir cómo al tomar decisiones basadas en la información emocional correcta se puede generar un mejor funcionamiento social y entender la importancia de los componentes de la emoción como la valoración, el arousal y la motivación para el florecimiento de las emociones positivas y el control de las negativas. No es solo un libro de autoayuda, también es una obra que recoge las investigaciones más pertinentes enfocadas a la mejora de las competencias de las personas a través de la GES. Además, el lector encontrará en el apéndice una investigación con casos reales para la mejora de la GES en el crecimiento personal

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTg5NjE0OTI>

Título: Gestión de emociones en el día a día potenciemos las positivas y controlemos las negativas José Miguel Mestre Navas... [et al.]

Editorial: Madrid Pirámide 2017

Descripción física: 201 p. 23 cm

Mención de serie: Psicología. Manuales Prácticos

ISBN: 9788436837445

Materia: Inteligencia emocional

Autores: Mestre Navas, José Miguel, coaut Gutiérrez-Trigo, Juan María, coaut

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es