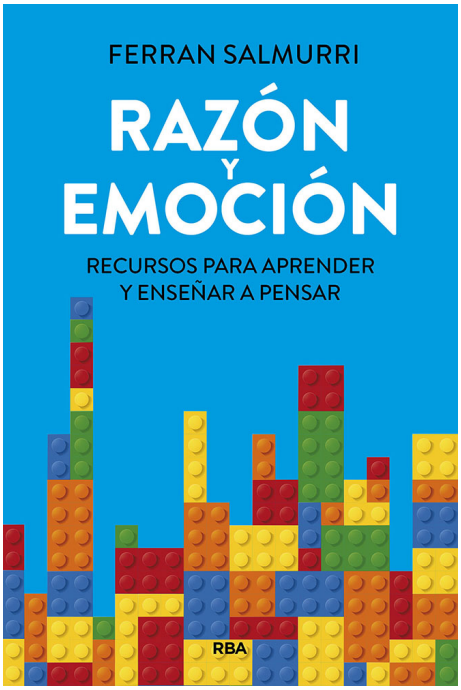

Ferrán, Salmurri Trinxet

Razón y emoción

Autor: Ferrán, Salmurri Trinxet

RBA

ISBN: 978-84-11-32629-2 / Rústica / 176pp | 140 x 213 cm

Precio: $ 41.000,00

Los seres humanos no hemos puesto la inteligencia al servicio del progreso emocional y aún vivimos sometidos a principios primitivos que nos convierten en esclavos de nuestras propias emociones. La ciencia ha demostrado que, en lo referente a gestión de las emociones, el ser humano apenas ha avanzado nada en más de mil años. Y el psicólogo clínico Ferran Salmurri defiende que un mundo con siete mil millones de habitantes que, al igual que en la Prehistoria, se rigen por el egoísmo y la emocionalidad descontrolada, es del todo insostenible. Razón y emoción es una obra clara y didáctica que nos enseña cómo utilizar la razón para gestionar mejor nuestras emociones y para entender por qué actuamos, pensamos y sentimos como lo hacemos. Nos ofrece recursos para aprender y enseñar a autocontrolar la conducta y las emociones, para vivir (y convivir) más libres y felices, mejorando nuestra autoestima, asertividad, gestión del estrés y constancia en el esfuerzo.

Los seres humanos no hemos puesto la inteligencia al servicio del progreso emocional y aún vivimos sometidos a principios primitivos que nos convierten en esclavos de nuestras propias emociones.