

UN CURSO DE EMOCIONES

Jesús Matos Larrinaga

Una guía práctica para entender y gestionar nuestras emociones y sentimientos con el fin de convertirnos en las personas que queremos ser.

Un libro muy divulgativo que nos presenta un método de regulación emocional basado en evidencias científicas para recuperar el equilibrio y el bienestar.

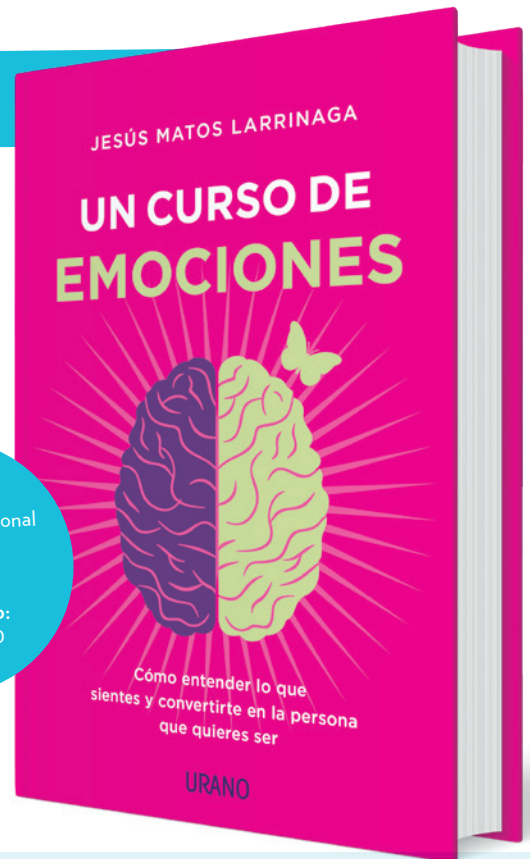
Su autor, Jesús Matos, es uno de los psicólogos más reputados de España y su web *En Equilibrio Mental*, está considerada como una página de referencia en el sector.

Experimentar alegría es agradable y todos deseamos una vida rebotante de felicidad. Nadie quiere estar triste o enfadado, sufrir ansiedad, miedo, sentimiento de culpa y tantas otras emociones negativas. Sin embargo, cada una de ellas cumple una función evolutiva, incluso aquellas que preferiríamos evitar. El universo emocional está ahí para adaptarnos mejor al medio, motivarnos a actuar y enriquecer la comunicación con los demás. ¿Qué hacer cuando las emociones, en lugar de movilizarlos, nos paralizan?

La clave para adquirir un mayor control sobre nuestros pensamientos, actos y respuestas fisiológicas pasa por atender a la información que nos ofrecen las emociones y descifrar lo que el cuerpo intenta decirnos a través de ellas. Y eso es, exactamente, lo que ofrece este libro: un modelo de entrenamiento en regulación emocional paso a paso para trabajar las emociones en el plano cognitivo, emocional y fisiológico. Reducir el malestar, elevar el estado de ánimo y adquirir verdadera inteligencia emocional tan solo requiere un mínimo compromiso por nuestra parte.

El psicólogo Jesús Matos lleva años acompañando a personas que se sienten atrapadas en la insatisfacción o la tristeza hacia el bienestar. Desde esta experiencia y conocimiento, ha diseñado un innovador modelo de exploración, gestión y capacitación emocional que combina apasionante información con prácticas planteadas para transformar nuestro territorio cognitivo, emotivo y conductual. Aplicando su método y realizando los ejercicios propuestos las emociones volverán a su papel adaptativo y el lector podrá crecer en libertad, capacidad de decisión y alegría.

Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 17€
264 páginas
Lanzamiento:
julio de 2020



Jesús Matos Larrinaga



Es licenciado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, con máster en Psicología Clínica y más de quince años de experiencia en la profesión. Compaginó su trabajo como psicólogo con una colaboración en el departamento de Psicología Básica de la universidad, periodo en el cual asistió como ponente a numerosos congresos y escribió artículos para publicaciones científicas. Más adelante fundó su propio gabinete psicológico en Madrid, en el que ha ayudado a más de 1.500 pacientes. Su pasión por la profesión lo llevó a crear una web sobre la aplicación práctica de la psicología científica, *En Equilibrio Mental*, hoy considerada una web de referencia en el sector. Jesús Matos es autor de un libro anterior, *Buenos días, alegría*, considerado uno de los mejores manuales de psicología práctica que se han publicado en nuestro país.

«En estos momentos de incertidumbre, cuando creemos que la tristeza o el miedo nos hacen daño, es bueno aprender que las emociones negativas han sido siempre la herramienta del ser humano para adaptarse a situaciones nuevas. Este libro nos enseña a aprender de nuestras emociones, sean positivas o negativas.»

Marta Sevilla, directora editorial de Urano