

LAS EMOCIONES

¿Cómo gestionarlas?

Azucena García Palacios y Jorge J. Osma



 siglantana


ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

Las Emociones

¿Cómo gestionarlas?

Autor: Garcia Palacios, Azucena; J. Osma, Jorge

Editorial: Ilus Books

ISBN: 9788416574735

Páginas: 160

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 16,95 €

¿Por qué lloramos, nos enfadamos, reímos o amamos? Porque nos emocionamos. Las emociones pueden ser un tren arrollador o un remanso de paz y debemos aprender a reconocerlas, compartirlas y gestionarlas.

Este libro propone las mejores y más exitosas habilidades que se aprenden de forma progresiva a través de un recorrido por historias que vivirá y resolverá como si fueran suyas.

¿Cómo reconocen las emociones los niños y como se sumergen en ellas los adolescentes? ¿Cómo ayudan o perjudican los padres en este proceso? ¿Por qué el equilibrio emocional del futuro se gesta en la infancia, y por qué los estilos adultos ansiosos o fríos son los más afectados?

Se puede conseguir una armonía emocional con una gestión adecuada. Este libro ayuda a identificar lo positivo y negativo de las emociones y que sepamos expresarlas sin que nos agobien. Podemos vivirlas en el tiempo presente sin temor a lo incierto y saber comprender con empatía las de los demás.