

5 tipos de persona que te pueden arruinar la vida

Cómo identificar y lidiar con narcisistas, sociópatas y otras personalidades altamente conflictivas

Bill

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082594

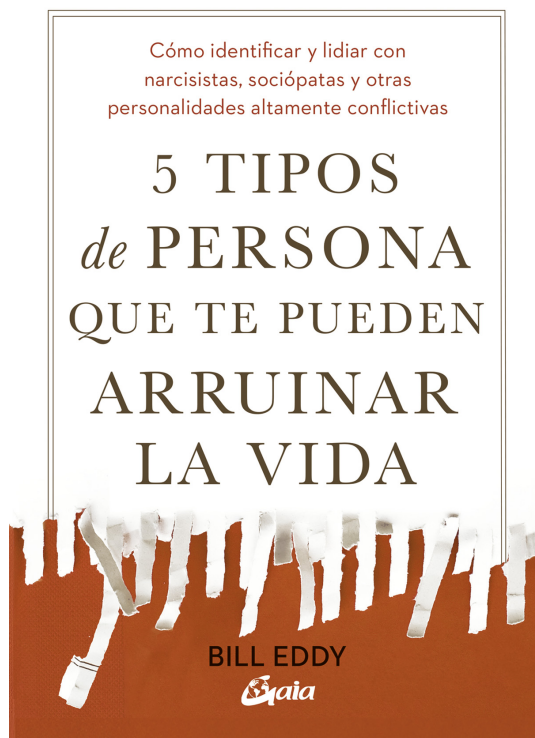
Páginas: 224

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

Colección: Psicoemoción



SINOPSIS

Algunas personas no solo resultan difíciles, sino también peligrosas ¿Conoces a alguien cuyos estados de ánimo oscilen de forma extrema? ¿Que se muestre irracionalmente suspicaz u hostil, o que culpe a los demás de sus propios problemas?

Cuando una persona conflictiva padece uno de los cinco trastornos de la personalidad más comunes —los conocidos como perfiles límite, narcisista, paranoide, antisocial e histriónico—, tiende a reaccionar de forma violenta y a desarrollar expresiones emocionales agresivas que pueden resultar peligrosas. Una vez que una *persona de alto conflicto* (que es la denominación que engloba a este tipo de individuos) decide poner a alguien en su punto de mira, no resulta fácil librarse. Sin embargo, mediante el uso de técnicas de gestión de conflictos basadas en la empatía, sí que es posible protegerse. Bill Eddy, abogado y terapeuta con amplia experiencia en el campo de la mediación, te enseña a:

- * Detectar las características de las cinco personalidades de alto conflicto, tanto en los demás como en ti mismo.

- * Gestionar las relaciones con personas de alto conflicto en el trabajo y en tu vida personal.

- * Evitar, o finalizar de forma segura, las interacciones peligrosas y estresantes con este tipo de individuos. Esta obra contiene consejos expertos y anécdotas de la vida real que no solo te enseñarán a escapar de las relaciones negativas, sino que, además, te permitirán fomentar vínculos saludables y proteger tu reputación y tu vida personal. Y si tú mismo eres una persona de alto conflicto, estas páginas te ayudarán a ayudarte.