



MIRA LA VIDA CON OTRA MIRADA

Andréa Gonçalves

Mira la vida con otra mirada

*Las claves de la fortaleza emocional para una afectiva
transformación personal*

Andréa Gonçalves

Tema: Educación, Salud mental

Colección: Horizontes

Género: Ensayo

Editorial Octaedro, Septiembre 2016

EDICIÓN IMPRESA

16,00 Eur

ISBN 978-84-9921-860-1

Ref. 0-09057 160 pp.

EDICIÓN DIGITAL - EPUB

11,99 Eur

ISBN 978-84-9921-861-8

Ref. 4-09057

PRESENTACIÓN

“Siempre es buen momento para aprender que no tenemos la necesidad de hacerlo todo con absoluta perfección, pues somos humanos y, consecuentemente, susceptibles de equivocarnos. Siempre es buen momento para entender que el mundo no siempre va a funcionar como queremos o como imaginamos.

Debemos aprender a controlar nuestros pensamientos sin dramatizar o volver catastróficas situaciones que no lo son. Nuestras emociones son exageradas porque nuestro pensamiento también lo es. Querer mandar en todo y querer controlarlo todo a nuestro alrededor es imposible.

Lea, comprenda, reflexione con atención, disfrute de la lectura, guarde lo que le interese y entienda que realmente ¡no podemos controlarlo todo!”

Andréa Gonçalves

“Mira la vida con otra mirada está destinado no solo a los profesionales de la salud mental, sino que, debido al tratamiento que en él se hace de los temas fundamentales de la psicología cognitiva, el libro es muy indicado para cualquier persona que quiera plantearse cambiar la visión que tiene de su vida. Hay que señalar que no se trata solo de un texto divulgativo, sino que, gracias a las reflexiones de que consta cada capítulo y de las técnicas y ejercicios propuestos, servirá de ayuda al lector para alcanzar su objetivo.”

Tomás Motos Teruel

ÍNDICE

Prólogo [Tomás Motos Teruel]

Presentación: No podemos controlarlo todo

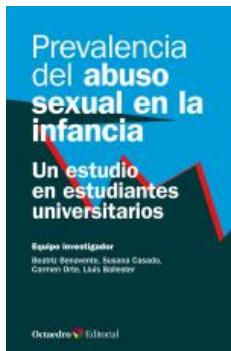
1. Exigencias absolutas: nos matan
2. Sociedad de la apariencia: eres lo que puedes comprar
3. Eventos casuales y pensamiento automático: bloqueadores de sueños
4. ¿Es la escuela patológica?
5. ¡Espacio, que tengo prisa!
6. Felicidad: la más deseada

Bibliografía

Andréa Gonçalves

Psicóloga clínica, doctorada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona, máster en Hipnosis Terapéutica (Centro de Hipnosis y Psicología, Valencia), formación en Terapia Racional Emotiva Conductual por el Institut RET de Barcelona. Trabaja con el abordaje cognitivo y es experta en el ámbito de la educación, en metodologías de enseñanza y técnicas de aprendizaje. Ejerce en las áreas de formación docente, evaluación curricular e institucional y psicología educacional. Es profesora de grado y posgrado en diferentes carreras.

TAMBIÉN TE INTERESARÁN:



Salud

Prevalencia del abuso sexual en la infancia

Beatriz Benavente,
Susana Casado
y otros



Educación en competencias

Recursos humanos

Tomàs Rubió Sánchez



Lecturas literarias

La confesión

Jesús Avila Granados