

CONÓCETE AQUÍ Y AHORA

DIEZ PSICÓLOGOS/AS
CON AMPLIA EXPERIENCIA
EN TERAPIA, NOS AYUDAN
A ENTENDER LOS TEMAS
QUE MÁS NOS PREOCUPAN

Un libro coordinado por
María Laura Fernández Gastelu y Cristina Príncipe Vicente

edicionescarena

**Guía práctica planteada de forma accesible
para que puedas beneficiarte de conocimientos,
pautas y ejercicios que funcionan**

*¿Cuáles son los asuntos que más nos preocupan
y qué podemos hacer para resolverlos?*

Diez profesionales de la psicología y la psicoterapia hemos seleccionado los diez temas más consultados en terapia, y te explicamos las herramientas y los pasos que son útiles para resolverlos o aliviarlos.

Los temas a los que damos respuesta en este libro son: la relación de pareja, la autoestima, la gestión de las emociones, la ansiedad, las heridas con los padres, la relación con los hijos, los límites, la depresión, lo femenino y lo masculino, el trabajo y la vocación, entre otros. Asuntos vitales que es imprescindible saber manejar adecuadamente para lograr una buena salud mental, afectiva y relacional en los aspectos más importantes de la vida.

**África Fuentes Soria • Laura Muñoz Hurtado
Anna Oria Echevarría • Cristina Príncipe Vicente
Mauro Smyth • Gerard Carneado Raich • Mariana Machuca
Esther Luis San José • Carla Coppa
María Laura Fernández Gastelu**

15,90 € PVP
ISBN: 978-84-19136-29-9



9 788419 136299

