

NOVEDAD - OCTUBRE 2021



Si cada vez sabemos más, ¿por qué no somos más felices?

Reflexión sobre una mejora de las relaciones afectivas

Amalia Marugán Guijo, Silvia Bautista Meruelo

Colección: Con vivencias

PVP: 14,90 €

Tema: Emociones/ Psicología/

Ref. 06060-0

Sociedad

Formato: 14,5 x 20 cm

Género: No ficción

Páginas: 160

ISBN: 9788418819742

Encuadernación: Rústica, con solapas



Amalia Marugán Guijo y Silvia Bautista

Meruelo somos dos psicólogas especializadas en psicoterapia individual, familiar, de pareja y grupos. Nada más conocernos en una oficina, empezamos a trabajar juntas en el ejercicio privado de la terapia psicológica para orientar, atender y ayudar a niños, niñas, adolescentes, padres, madres, abuelas y abuelos a que solucionaran los problemas que nos consultaban. Nos hemos reído mucho y también llorado, porque trabajar junto a personas, sus vidas, su sufrimiento y sus logros, nunca nos dejó indiferentes.

Este libro analiza cómo funcionan las personas de forma individual, en la pareja y en la familia, también lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos, a veces sin darnos cuenta y otras veces voluntariamente.

El funcionamiento psicológico tiene mucho que ver con las relaciones que establecemos tanto con los demás como con nosotros mismos. En el plano individual es necesario saber si nos conocemos realmente, si nos gustamos o no, si nos permitimos ser felices... Si tenemos pareja, es importante saber cómo funciona la otra parte, por ejemplo, si su forma de ser nos hace agradable la convivencia o si nos llena su compañía. Por último, cuando tenemos hijos e hijas debemos entender cómo nos relacionamos con ellos, planificar cómo les vamos a cuidar y a educar, y elegir qué tipo de familia escogeremos ser.

Invitamos a los lectores a que reflexionen e investiguen si se sienten identificados con los casos de personas reales que relatamos y, si es así, a que modifiquen lo necesario en cada situación para conseguir una vida mejor, en la que aceptemos nuestras emociones y las gestionemos eficazmente.