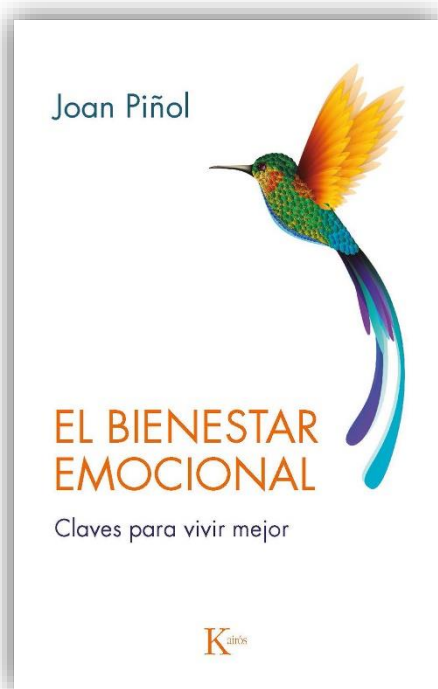


DOSIER DE PRENSA



El bienestar emocional

Joan Piñol

Claves para vivir mejor

Formato:	13 x 20 cm
Núm. de pág.:	168
PVP:	19€
ISBN:	9788499888057
Colección:	psicología

SINOPSIS

He aquí una amena inmersión en el mundo de las emociones con un propósito que nunca se pierde de vista: el bienestar emocional que te servirá para afrontar de una manera más efectiva los momentos difíciles de la vida y te ayudará a vivir mejor.

Con un estilo directo, repleto de ejemplos y consejos prácticos, **Joan Piñol** nos introduce en el fascinante mundo de las emociones (y su importancia en la supervivencia de la especie), nos familiariza con aspectos básicos del cerebro, las hormonas de la felicidad y el bienestar, y nos aconseja sobre cómo gestionar el estrés o la depresión.

La búsqueda de la felicidad pasa por el cultivo de una serie de claves prácticas, que el autor desgana con precisión y sencillez: un buen conocimiento de nuestro mundo emocional, hábitos sanos (de alimentación o ejercicio físico y cognitivo), técnicas de relajación y del cultivo de la positividad, la risa, el abrazo o la generosidad. Con esas pequeñas acciones, que nos hacen sentir bien con nosotros mismos y los demás, la felicidad está a tu alcance.



EL AUTOR

Joan Piñol es licenciado en Psicología por la Universidad de Barcelona. Es conferenciante sobre bienestar emocional y tiene más de veinte años de experiencia como directivo en diferentes empresas de servicios en el ámbito de la salud emocional y la atención a las personas. Es especialista en el liderazgo de personas, equipos y áreas heterogéneas.



FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «Buscar la felicidad y el bienestar emocional ayuda a afrontar de una manera más asertiva los momentos difíciles. ¡También está demostrado que ayuda a vivir más!»
- «La felicidad y el bienestar no son la consecuencia de tener una vida plácida, sino que consisten en la sensación de saber que, por más difíciles que sean algunas cosas, uno ha hecho todo lo que está en su mano para mejorarlas».
- «Con una sonrisa vas donde quieres, porque reír sienta bien. Son tantas las ventajas que aporta a nuestro organismo que debemos encontrar siempre un momento al día para reír. De este modo, la risa también proporcionará grandes beneficios a nuestro estado emocional».
- «Es estrés no ayuda en absoluto a la hora de alcanzar el bienestar emocional. Se trata de uno de los principales motivos de consulta al psicólogo, junto con el estado de ánimo, la ansiedad o la depresión. El estrés es la epidemia del siglo xxi y conlleva más enfermedad y muerte de lo que podemos imaginar, ya que se calcula que ocasiona el 70% de las enfermedades».
- «La felicidad es una palabra compleja y difícil de definir, sobre todo porque, para llegar a ella, cada uno debe seguir su camino. Se trata de un sentimiento caracterizado por un bienestar anímico placentero sostenido en el tiempo que se logra cuando nos sentimos satisfechos con nosotros mismos».

Para concertar una entrevista con Joan Piñol, no dudes en contactar.

¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es

