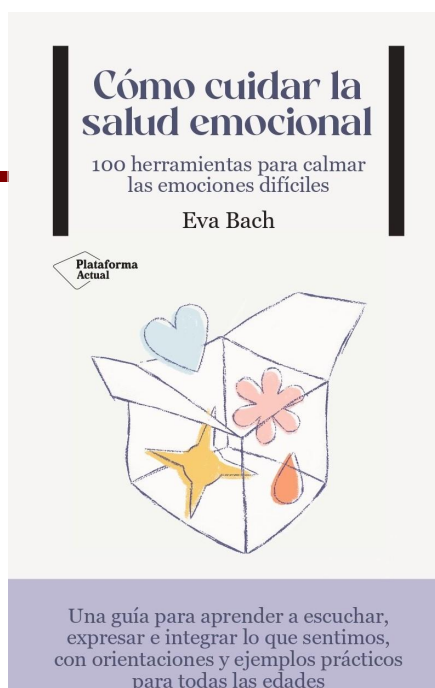


DOSIER DE PRENSA



Cómo cuidar tu salud emocional

Eva Bach

Encuadernación:	Tapa blanda con solapas
Formato:	140 x 220 mm
Núm. de pág:	240
PVP:	20€
ISBN:	978-84-19271-49-5
Temática:	Autoayuda y desarrollo personal.

Psicología y motivación

SINOPSIS

Se trata de un libro útil y necesario que nos ayuda a sanar y a reconciliarnos con nosotros mismos y con nuestras emociones más difíciles. La autora nos ofrece una caja de herramientas diversa que destila sabiduría y que nos da recursos, pistas y pautas de conocimiento para conocernos mejor y poder acompañar con cuidado y atención a nuestros hijos, nietos y alumnado a través de la educación emocional.

Un libro que trata una temática muy necesaria tras el largo confinamiento, la incertidumbre actual y sus consecuencias sobre la salud mental.



LA AUTORA

Eva Bach Cobacho (Manresa, 1963) es licenciada en Ciencias de la Educación por la Universidad de Barcelona. Es maestra, terapeuta y orientadora familiar, asesora pedagógica y formadora de formadores. Reconocida investigadora y especialista en emociones, comunicación y relaciones humanas. Colaboradora del diario Ara, profesora de posgrados y másteres universitarios y conferenciante. Creadora, junto con Montse Jiménez, del proyecto «Observatorio de la Comunicación Educativa».



Es autora y coautora de diversos libros, entre los que destacan: *La asertividad* (2008), *Adolescentes* (2008), *Por amor a mi familia* (2013), *La belleza de sentir* (2015), *Educar para amar la vida* (2017)...etc

www.evabach.cat

FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «Si siempre somos positivos, estaremos negando o encubriendo nuestra realidad emocional y, además, seremos personas antipáticas, incapaces de sintonizar con las emociones ajenas ni de ofrecer escucha, comprensión y consuelo».
- «El objetivo del crecimiento emocional no es evitar las emociones ingratas, difíciles o perturbadoras. Es conseguir que sean pasajeras, tolerables y que no hagan estragos. Es tener paciencia con estas emociones y con nosotros mientras duran. Disponer de herramientas para sostenerlas, calmarlas y remontarlas, también para acogerlas, consolarlas y acompañarlas en personas próximas a nosotros».
- «Las emociones expresan necesidades vitales satisfechas o insatisfechas, nos muestran algo esencial de nuestro ser que se tiene que atender, reconocer, entender, cuidar, calmar, curar o integrar. Nos hablan de cómo es la relación conmigo, con las otras personas, la vida y el mundo».
- «Lo que es positivo o negativo no es la emoción, sino lo que se genera con esta emoción. Todas las emociones pueden ser positivas, también las ingratas, cuando aprendemos a sentirlas, a vivirlas y a expresarlas de manera saludable y adaptativa».

Si quieres un ejemplar del libro o concertar una entrevista con Eva Bach, no dudes en contactar.

iQue tengas un buen día!

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

Alison Segarra – 615 19 46 49 – prensa@bibianaripo.com