

image not found or type unknown



# Técnicas de autocontrol emocional

**Elisabeth R. Eshelman, Martha Davis**

**Fecha de publicación:**

01/12/1993

Todo tipo de técnicas que te ayudarán a canalizar tus emociones.

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**Todo tipo de técnicas que te ayudarán a canalizar tus emociones.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:**

lfernandez@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:**

drubio@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL  
Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:**

lpaunero@planeta.es

Este libro, eminentemente práctico, está dirigido a todas las personas que, en nuestra sociedad, padecen ansiedad, fatiga, depresión, obsesiones, espasmos nerviosos, etc. En él se explica con todo detalle una amplia gama de técnicas que han demostrado ya su eficacia para afrontar con éxito este tipo de problemas. Su claridad de exposición y riqueza de contenido lo convierten en un excelente manual de gran utilidad para estas personas así como para psicólogos, psiquiatras, médicos, enfermeras, maestros y en general para todos aquellos que, como pacientes o terapeutas, se enfrentan a problemas relacionados con el estrés.

Contiene asimismo, todos los ingredientes para constituir un texto de prácticas recomendable en algunas Facultades y Escuelas Universitarias.

**Elisabeth R. Eshelman**

**Martha Davis**

Pertenece al Departamento de Psiquiatría del *Kaiser Permanente Medical Center* de Santa Clara (California). Sus publicaciones abarcan los campos de la reducción del estrés, la prevención de la salud mental, la psicología de la mujer, etc.