

image not found or type unknown



Buenos días, alegría

Jesús Matos

Fecha de publicación:
06/06/2017

En la línea del bestseller *Sentirse bien*, de David Burns, Jesús Matos nos presenta una guía breve para abordar la depresión de forma efectiva y recuperar la alegría de vivir.

Sello Editorial:
Zenith

Este libro es un antídoto contra la depresión. No se trata de otro manual de autoayuda con consejos generales para alcanzar el bienestar, sino de un programa estructurado paso a paso con las técnicas que han demostrado más efectividad a la hora de mejorar el estado de ánimo en miles de personas. Jesús Matos te dará las herramientas necesarias para que aprendas a gestionar la tristeza y vuelvas a sonreír en pocas semanas. Encontrarás ejemplos prácticos en cada paso que tengas que dar, así como plantillas de trabajo para que puedas incorporar a tu vida lo aprendido en el libro.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Jesús Matos

Jesús Matos es psicólogo, escritor, conferenciante y docente. Graduado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, obtuvo un Máster en Psicología Legal y Forense, además del Máster en Psicología Clínica y de la Salud.

Acumula más de quince años de experiencia como psicólogo sanitario, ha trabajado con más de dos mil pacientes y, desde 2010, ha ayudado a más de 1.500 personas a mejorar su bienestar. Es el director del gabinete de psicología En Equilibrio Mental, que ha sido premiado como el mejor recurso de apoyo emocional y psicología clínica de España en 2022 por *Global Health Promotion*, revista británica especializada en salud.

Es autor de *Buenos días, alegría* (Zenith, 2017) y *Un curso de emociones* (Urano, 2020). Conferenciante TEDx, ha sido ponente en ocho países para organismos como MAPFRE, Seguros Santalucía o el Gobierno de México. Fue nombrado uno de los mejores conferenciantes de 2022 por Thinking Heads.

Es profesor de Habilidades del Terapeuta en el Máster de Psicología Clínica del Instituto Superior de Estudios Psicológicos. También ha sido consultor externo de multinacionales como Alan o Mindgram.