

Image not found or type unknown



# Lo bueno de tener un mal día

**Anabel Gonzalez**

**Fecha de publicación:**

04/02/2020

Si está claro que lo que queremos es ser felices, ¿por qué nos ponemos tantas trabas para conseguirlo?

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

Pocos refranes han sido más perjudiciales que ese que dice que al mal tiempo hay que ponerle buena cara. Al mal tiempo hay que ponerle lágrimas o tristeza. Y al bueno, sonrisas y alegría. Saber gestionar nuestras emociones no es esconderlas ni suprimirlas, es reconocerlas y manejarlas con sentido.

## Contacto de prensa

Tras muchos años de consulta, la doctora Anabel Gonzalez nos brinda esta pequeña guía de supervivencia emocional que nos ayudará a gestionar mejor nuestras emociones y a aprender a convivir con los malos momentos.

**Nombre:** Isabel Santos

Porque la clave para sentirnos a gusto con nosotros mismos y con nuestra vida está precisamente en saber llevar bien los días malos.

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima

Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

image not found or type unknown



## Anabel Gonzalez

**Anabel Gonzalez** es psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina. Trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario A Coruña (CHUAC). Es presidenta de la Asociación EMDR España, cuya web es [www.asociacionemdr.es](http://www.asociacionemdr.es). Desde hace años imparte formación a otros especialistas, es entrenadora acreditada de terapia EMDR y da cursos sobre esta metodología terapéutica desde [www.institutoimaya.com](http://www.institutoimaya.com). Es también tutora de doctorado en la Universidad da Coruña (UDC) y profesora invitada en el máster de Psicoterapia con EMDR de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Es autora de *Lo bueno de tener un mal día* (Planeta, 2020), *Las cicatrices no duelen* (Planeta, 2021) —ambos traducidos a varias lenguas—. También de *No soy yo* (2017) y de algunos libros especializados, y ha dirigido varios proyectos de investigación sobre estos temas.

**Instagram:** @anabelgonzalez\_emociones5.0

**Twitter:** @DAnabelGonzalez