



Lo bueno de tener un mal día

Anabel Gonzalez

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

Este ebook incluye un capítulo inédito de la autora: Manual de supervivencia emocional para el COVID-19.

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.

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

Fecha de publicación:
26/03/2020

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensafictioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Anabel Gonzalez

Anabel Gonzalez es psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina. Directora del Instituto Médico Imapa, ha coordinado durante años el programa de trauma y disociación del Complejo Hospitalario Universitario A Coruña. Entrenadora acreditada por EMDR Europa, forma a especialistas y da cursos sobre esta metodología terapéutica desde www.imayaformacion.com.

Es profesora en la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA), donde coordina un máster universitario en EMDR, y en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), donde codirige el curso de especialista en EMDR y es profesora invitada del Máster en Psicoterapia con EMDR.

Es autora de *Lo bueno de tener un mal día* (2020), *Las cicatrices no duelen* (2021), *¿Por dónde se sale?* (2023), *Lo que no pasó* (2025) —publicados por Planeta y traducidos a varias lenguas—, *No soy yo* (2017) y otras obras especializadas.

IG: @anabelgonzalez_emociones5.0

X: @DAnabelGonzalez

www.anabelgonzalez.es