



Comprende tus emociones

Enrique Rojas

Una guía clara y precisa para reconocer lo que sentimos y así tener el control y alcanzar el equilibrio emocional.

Una guía clara y precisa para reconocer lo que sentimos y así tener el control y alcanzar el equilibrio emocional.

El doctor Enrique Rojas trata en este libro de los **sentimientos**, las **emociones**, las **pasiones** y las **motivaciones** que condicionan nuestra conducta. Si sabemos identificarlos seremos capaces de controlarlos y no serán ellos quienes nos dominen.

Las emociones se pueden clasificar en pares antagónicos: amor y odio, alegría y tristeza, paz y miedo, admiración y desprecio, etc... A través del diagnóstico y la evolución de muchos pacientes que ha tratado, el doctor Rojas nos muestra cómo afrontar los sentimientos negativos y controlar los positivos para no dejarnos arrastrar irracionalmente por ellos.

Fecha de publicación:

29/11/2023

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Enrique Rojas

Enrique Rojas es catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica y director del Instituto Rojas-Estapé de Psiquiatría. Premio Extraordinario del Doctorado en Medicina por una investigación sobre el suicidio. Médico Humanista del Año en España. Ha recibido el Máster de Alta Dirección de España. Ha sido galardonado con el premio Pasteur de la Asociación Europea de Competitividad por su trayectoria clínica.

Sus libros ofrecen dos vertientes: los *clínicos*, dedicados a las depresiones, la ansiedad, las crisis de pánico, los trastornos obsesivos y los trastornos de la personalidad; y los de *ensayo y temas humanísticos*, sobre la voluntad, las crisis de pareja, la inteligencia o la felicidad.

Ha vendido más de tres millones de libros. Su obra ha sido traducida a numerosos idiomas, desde el inglés al ruso, pasando por el alemán, el italiano, el polaco o el portugués.

Ha participado en muchas ferias del libro, desde Frankfurt a Buenos Aires, pasando por México, Nueva York, Santiago de Chile o Londres.