

image not found or type unknown



El psicólogo en casa

Bernabé Tierno

Fecha de publicación:

04/08/2011

Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Manual para lograr un mayor bienestar personal y familiar

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

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?, ¿cómo podemos aprender a gestionar nuestra ansiedad?, ¿qué problemas psicológicos son los más frecuentes en nuestros hijos y cómo los podemos detectar y prevenir? En definitiva, ¿cuáles son los trastornos que puede padecer nuestra familia y cómo los hemos de afrontar para superarlos con éxito?

El psicólogo en casa aborda con rigor y sencillez los problemas más habituales que nos crean malestar, tanto de manera individual como familiar. Bernabé Tierno escribe sobre los problemas y patologías más habituales y explica en cada caso qué sentimos, qué pensamos y cuál es la reacción de nuestro organismo, cómo caemos en círculos viciosos de los que nos parece imposible salir y nos da las claves para solucionar las dificultades de forma definitiva:

- Agresividad, drogas y falta de comunicación entre padres e hijos
- Ansiedad, depresión e insomnio
- Sexualidad, pareja, complejos...

En este clásico de la literatura práctica, se refleja la necesidad de acercar la psicología a la vida cotidiana para hacer frente a aquellos conflictos que nos inquietan y se aportan consejos útiles y soluciones eficaces que nos señalan el camino hacia el bienestar. Una forma de potenciar la salud psíquica y el equilibrio emocional de toda la familia.

image not found or type unknown



Bernabé Tierno

BERNABÉ TIERNO es psicólogo, pedagogo y escritor. Ha recibido la Medalla de Honor del 50 aniversario de Unicef (1996), el Premio Paz del Mundo como impulsor de los valores humanos (1997), el Premio Aula de Paz, otorgado por la escuela asociada a la Unesco Aula de Paz Camín de Mieres, del Principado de Asturias (2000), el Premio de la Asociación Española de Fabricantes de Juguetes (AEFJ) por su apoyo y defensa del juguete (2005) y el Premio Estrella Intercoiffure Valores Humanos (2010).

Colaborador habitual en distintos medios de comunicación y conferenciante infatigable, es autor de numerosas obras, entre las que cabe destacar las publicadas en esta editorial: *Saber educar*, *El psicólogo en casa*, *Abiertos a la esperanza*, *La fuerza del amor*, *Psicología práctica de la vida cotidiana*, *Conseguir el éxito*, *Aprobar el curso*, *Cartas a un psicólogo*, *Respuestas prácticas a los nuevos problemas de los españoles*, *Hoy, aquí y ahora: estás a tiempo de ser feliz*, *Aprendo a vivir*, *La educación inteligente*, *Las mejores técnicas de estudio*, *Optimismo vital: manual completo de psicología positiva*, *Los pilares de la felicidad: 30.000 días para una vida en plenitud*, *Poderosa mente y Sabiduría esencial: el juego de la vida exprimido para ti*.

Sus **últimas obras** publicadas son *Espiritualmente*, *El triunfador humilde* y *Kárate mental*.