

image not found or type unknown



El arte de no complicarse la vida

Alfonso López Caballero

Fecha de publicación:

14/05/2013

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

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

Solamente el 8% de nuestras preocupaciones diarias son problemas reales. El resto: pura pérdida de tiempo

Solamente el 8% de nuestras preocupaciones diarias son problemas reales. El resto: pura pérdida de tiempo

Solamente el 8 % de nuestras preocupaciones diarias son problemas reales, el resto es pura pérdida de tiempo. *El arte de no complicarse la vida* nos muestra las claves necesarias para reconocer y evitar los agobios cotidianos que nos acechan en el día a día: las preocupaciones destructivas, las envidias y los celos neuróticos, los jefes maniáticos, las jugadas maestras que ideamos para torpedear nuestras relaciones, o las estrategias para amargarse y amargar la vida a los demás...

Un método claro y práctico escrito con gran sentido del humor, basado en la experiencia que el psicólogo Alfonso López Caballero, de reconocido prestigio internacional, ha ido adquiriendo en el tratamiento de sus pacientes durante años.

Nueva edición de un libro ya clásico y de cabecera para aprender a reírte de la vida a carcajadas

image not found or type unknown



Alfonso López Caballero

Alfonso López Caballero nació en Granada en 1937. Es doctor en Filosofía y Ciencias de la Educación, licenciado en Psicología y diplomado en Psicología Clínica. Desde 1971 ha ejercido como profesor titular de Sociología de la Empresa en la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ETEA) de la Universidad de Córdoba, alternando su actividad docente con la terapia psicológica y la dirección de proyectos de investigación psicosocial. Ha realizado numerosos viajes por Sudamérica, donde ha impartido multitud de cursos sobre Relaciones Humanas y Técnicas de Trabajo en Grupo.

Entre sus libros cabe destacar: *Cómo dirigir grupos con eficacia* (1997), *La negociación en la vida cotidiana* (1999), *Todos podemos ser mejores padres* (2001), *Guía práctica de salud mental* (2002), *Cuentos para pensar* (2008) o *Mira que te lo tengo dicho* (2012). Asimismo, ha publicado numerosos artículos, tanto técnicos como divulgativos, sobre psicología y educación.