



NOVEDAD

MEJORANDO MIS RELACIONES PERSONALES

AMISTADES, FAMILIA Y PAREJA

Autor: Fernando Gáligo Estévez

Este nuevo libro nos muestra cómo todas las personas podemos disfrutar mejorando nuestras relaciones en cualquier ámbito de la vida diaria.

Apuesta por la triple autonomía personal como bases fundamentales de la propia autoestima y salud emocional, que son básicas para aceptarnos a nosotros mismos y poder establecer unas óptimas relaciones sociales.

Nos explica que tener buenas relaciones mejora nuestra salud integral, cómo y por qué aumentar nuestras amistades, desarrolla de qué manera mejorar las relaciones familiares y afectivas, descubre los indicadores del carisma y la madurez, diferencia entre la empatía y la simpatía, establece las bases de las relaciones sanas de pareja y la alternativa de la mediación en caso de conflictos interpersonales.

Finalmente, en sus anexos, nos recomienda bibliografía básica complementaria y otros recursos de interés.

Portada, Nota de autor e índice en:

<http://www.eos.es/catalogo/novedades/mejorando-mis-relaciones-personales-amistades,-familia-y-pareja-detail.html>

Disponible ya en librerías.



Fernando Gállego

Sobre el autor:

Licenciado en Psicología y escritor.

Formación Postgrado: Cursos de Doctorado en Psicología (Universidad Complutense de Madrid), Máster en Recursos Humanos (Universidad de Sevilla), Máster en Sexología (Sociedad Sexológica Malagueña) y Experto Universitario en Género e Igualdad de Oportunidades (Universidad de Málaga).

Desde el 1 de enero del año 2000 trabaja como psicólogo del IAM (Instituto Andaluz de la Mujer) en Málaga.

Es formador universitario y de profesionales de Administraciones Públicas y empresas privadas.

Ha publicado entre otros los siguientes libros: *"SOS... Mi chico me pega pero yo le quiero"* 3ª Ed, *"Amando sin dolor, disfrutar amando"* 1ª Ed., las monografías "Trátame bien" (Junta de Andalucía) y *"Ámame bien"* (Universidad de Alicante).

Escribe artículos y colabora habitualmente en prensa, radios y televisiones a nivel nacional.

Desde octubre 2013 publica artículos quincenalmente en *"La Voz de Hoy"*, diario digital de Rincón de la Victoria.

En 2014 recibe el premio *"Mujeres en Igualdad de Fuengirola"*.

Sobre EOS:

Creada en Madrid en 1969, nuestra editorial nace con la intención de ser especializada en Psicología, inicialmente en el campo de la Psicología Educativa, aunque después abre colecciones en otros campos como la Psicología Jurídica. Esta publicación la hemos encajado en esta nueva colección de GESTIÓN EMOCIONAL, que ha arrancado con una gran fuerza por la importancia de los autores y la calidad de los contenidos de los libros que ya acoge. Este es ya nuestra quinta publicación y cada vez crece más.

Más información sobre la Editorial en www.eos.es

ISBN: 978-84-9727-625-2

PVP: 15 euros



Para ampliar información:

Ana Martínez Dorado

Correo electrónico: anamartinez@eos.es

Teléfono: (+34) 915 541 204