



La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud n° 5) (Spanish Edition)

Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition)

Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda

La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda
¿Qué es la ira? ¿Por qué nos enfadamos?

Puede que no nos guste reconocerlo, pero la realidad es que todos nos hemos enfadado en muchas ocasiones diferentes, por múltiples causas y con distintas personas. La ira es una emoción normal que todos experimentamos y que, en ocasiones, nos ayuda a resolver problemas y conflictos cotidianos. Sin embargo, si es muy frecuente, intensa o desproporcionada o se expresa de manera inadecuada puede convertirse en un importante problema con graves repercusiones en el bienestar, la salud, y en las relaciones interpersonales y sociales.

Partiendo de esta visión, La ira pretende responder desde el conocimiento científico, pero con un lenguaje sencillo y ameno, a preguntas como qué es la ira, cuál es el proceso que nos lleva a experimentarla, en qué puede ayudarnos, pero también que consecuencias negativas puede tener tanto para la salud psicosocial como física.

La obra proporciona interesantes materiales para evaluar los problemas relacionados con la ira disfuncional, revisa los tratamientos psicológicos existentes, y describe paso a paso un programa para el manejo de la ira basado en el modelo de regulación emocional

SOBRE LOS AUTORES

Miguel Ángel Pérez Nieto

Licenciado en Psicología por la Universidad de Salamanca, es máster en Intervención en la Ansiedad y el Estrés por la Universidad Complutense de Madrid y doctor en Psicología, también por la UCM, obteniendo su tesis doctoral el premio extraordinario. Ha sido profesor asociado en el Departamento de Psicología Básica (Procesos Cognitivos) de la UCM, y en la actualidad es profesor del Departamento de Psicología de la Universidad Camilo José Cela de Madrid, habiendo dirigido más de media docena de tesis y participado como ponente en postgrados de diferentes universidades. Fruto de su actividad investigadora (especialmente en el estudio de la ira, la emoción y la psicopatología) son las más de cincuenta publicaciones en revistas científicas relevantes en su campo. Ha sido decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UCJC (2008-2013) y en este momento ocupa la dirección del Departamento de Psicología de dicha universidad.

Inés Magán Uceda

Doctora en Psicología y profesora en la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Ha sido investigadora en la Universidad Complutense de Madrid e investigadora invitada en la University of British Columbia (Canadá), obteniendo el Premio Extraordinario de Doctorado en el año 2012. Desde hace más de diez años, desarrolla su labor investigadora en el campo de la psicología clínica y de la salud, centrándose en el estudio en las emociones negativas y los procesos cognitivos, muy especialmente en el ámbito de la ira y la hostilidad. Es autora de múltiples artículos publicados en revistas científicas y ha participado en congresos nacionales e internacionales. Actualmente compagina su actividad docente con la práctica profesional en el ámbito clínico y de la salud.

SOBRE LA COLECCIÓN *PSICOLOGÍA, BIENESTAR Y SALUD*

La colección Psicología, bienestar y salud surge con el propósito de abordar un conjunto de temas de interés desde una perspectiva divulgativa, en la que se conjuguen la actualización y rigor científico con una presentación de contenidos clara, atractiva y de fácil lectura. Los títulos que integran la colección van dirigidos tanto al gran público, potencialmente interesado en los diversos temas tratados, como a estudiantes y profesionales de los distintos campos en que estos tópicos tienen especial relevancia.

Juan José Miguel Tobal

Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid

Director de la colección Psicología, bienestar y salud

 [Download La ira: Comprender y lidiar con la ira \(Psicologí ...pdf](#)

 [Read Online La ira: Comprender y lidiar con la ira \(Psicolog ...pdf](#)

Download and Read Free Online La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda

From reader reviews:

Timothy Hawkins:

Why don't make it to be your habit? Right now, try to ready your time to do the important work, like looking for your favorite publication and reading a publication. Beside you can solve your long lasting problem; you can add your knowledge by the book entitled La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition). Try to stumble through book La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) as your friend. It means that it can to become your friend when you really feel alone and beside associated with course make you smarter than previously. Yeah, it is very fortunated for you. The book makes you a lot more confidence because you can know everything by the book. So , we need to make new experience in addition to knowledge with this book.

Jeffery Fulmer:

Nowadays reading books be a little more than want or need but also become a life style. This reading routine give you lot of advantages. The benefits you got of course the knowledge even the information inside the book this improve your knowledge and information. The data you get based on what kind of publication you read, if you want get more knowledge just go with training books but if you want experience happy read one using theme for entertaining like comic or novel. The particular La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) is kind of reserve which is giving the reader erratic experience.

Amy Zambrano:

Reading a book to get new life style in this 12 months; every people loves to read a book. When you learn a book you can get a large amount of benefit. When you read guides, you can improve your knowledge, due to the fact book has a lot of information onto it. The information that you will get depend on what sorts of book that you have read. In order to get information about your analysis, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself look for a fiction books, such us novel, comics, along with soon. The La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) offer you a new experience in examining a book.

Barbara McGowan:

Is it you who having spare time subsequently spend it whole day simply by watching television programs or just laying on the bed? Do you need something new? This La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) can be the reply, oh how comes? A book you know. You are so out of date, spending your time by reading in this fresh era is common not a nerd activity. So what these ebooks have than the others?

Download and Read Online La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda #BRQ52NUWSMF

Read La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) by Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda for online ebook

La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) by Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) by Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda books to read online.

Online La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) by Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda ebook PDF download

La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) by Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda Doc

La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) by Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda Mobipocket

La ira: Comprender y lidiar con la ira (Psicología, bienestar y salud nº 5) (Spanish Edition) by Miguel Ángel Pérez Nieto, Inés Magán Uceda EPub