Qué hay detrás de tus emociones

Enfoque desde la psiquiatría moderna para vivir mejor

Autor

Jorge Forero Vargas



Sinopsis

RESUMENCon un enfoque claro, accesible y respaldado por la ciencia, este libro ofrece herramientas para entender cómo se gestan los pensamientos y cómo podemos usarlos para mejorar nuestra relación con nosotros mismos y con los demás. Es una invitación a convertir al cerebro en nuestro mayor aliado para alcanzar el equilibrio emocional y una vida plena. El cerebro es el centro de nuestras emociones, pensamientos, palabras y acciones. La psiquiatría moderna y los avances en neurociencia han revelado algunos de los misterios más fascinantes sobre cómo sentimos, pensamos y nos comportamos. Conocer su funcionamiento no solo nos ayuda a comprender el origen de nuestra conducta, desde las respuestas instintivas hasta las más complejas, sino que también nos invita a replantear nuestra manera de vivir. Este libro explora cómo el cerebro tiene la capacidad de regular y transformar nuestras emociones, convirtiéndolas en poderosas herramientas para enfrentar los retos de la vida diaria, y modificar nuestras reacciones desadaptativas para abrir camino hacia un bienestar emocional duradero.



Sobre el autor

Jorge Forero Vargas

Médico psiquiatra con más de 30 años de experiencia.

Impreso

Año de publicación: 2025

Presentación: Libro de bolsillo (Libro)

Tamaño: 24 x 17 x 1.5 cm

Número de páginas del contenido principal: 210 Páginas

ISBN13: 9789587567304

$85.000 COP

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

Jorge Forero es un referente en el campo de la salud emocional. Egresado de la Universidad del Bosque, es miembro fundador de la Asociación Colombiana de Psiquiatría Biológica y actual Presidente del Instituto para el Desarrollo de la Salud Emocional (IDESEM). Su amplia trayectoria como conferencista nacional e internacional lo ha llevado a compartir su conocimiento en congresos de prestigiosas asociaciones científicas alrededor del mundo. Además de su práctica clínica, es profesor en diferentes universidades de Colombia. El Dr. Forero ha dedicado su carrera al estudio y comprensión de las emociones, buscando brindar herramientas para el bienestar emocional y la salud mental. Su experiencia y conocimientos se plasman en este libro, "Qué hay detrás de tus emociones", una guía para explorar el mundo emocional y encontrar el camino hacia una vida más plena.

E-Book

Año de publicación: 2025

Presentación: PDF (Digital: descarga y online)

Número de páginas del contenido principal: 210 Páginas

ISBN13: 9789587567311

$34.000 COP

E-Book

Año de publicación: 2025

Presentación: EPUB (Digital: descarga y online)

Número de páginas del contenido principal: 210 Páginas

ISBN13: 9789587567328

$42.500 COP



Palabras clave

Emociones; Pensamientos; Relación; Ciencia

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen