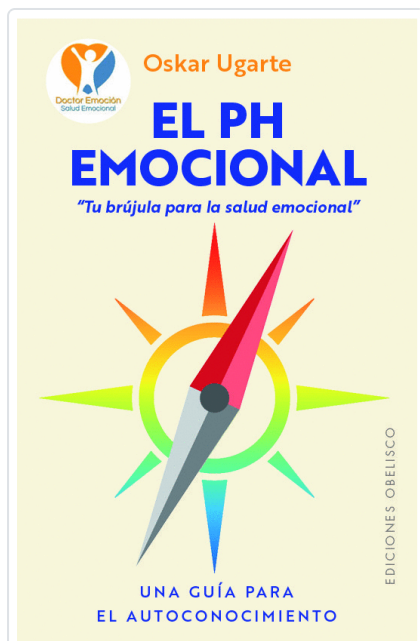


PH EMOCIONAL, EL

UGARTE, OSKAR



SINOPSIS

Este libro no es un tratado científico ni una guía clínica. Es una invitación... tu propia invitación.

Se trata de una propuesta accesible, simbólica y profundamente útil para todas aquellas personas que sienten que algo en su mundo emocional necesita orden, comprensión y transformación.

La metáfora del pH emocional nace de una idea simple: ayudarte a entender que, al igual que tu cuerpo necesita equilibrio entre la acidez y la alcalinidad para funcionar de forma saludable, tu sistema emocional también requiere un balance entre las emociones contractivas y las emociones expansivas.

Cada capítulo está diseñado para que puedas identificar, comprender y regular ese equilibrio emocional interno, aplicándolo de forma práctica en tu vida cotidiana. Tanto si eres terapeuta, educador, madre, padre, líder de equipo o simplemente un Ser Humano que quiere vivir con más autenticidad y profundidad, este libro te ofrece una brújula sencilla pero poderosa para navegar tu experiencia emocional con una consciencia mucho más nítida.

Este texto está vivo... muy vivo, y está escrito desde la experiencia y el Amor profesado al Ser Humano, no desde la teoría que, aunque necesaria, es la primera frontera con la realidad experiencial.

Y, si de algo estoy seguro, es que está pensado para acompañarte, no para juzgarte. Si decides abrirlo con honestidad, verás que no se trata de cambiar quién eres, sino de reconectar con lo que ya habita en ti....



| | |
|----------------------|--|
| Editorial | OBELISCO |
| Materia | [VSS] HABILIDADES EMOCIONALES («SOFT SKILLS») Y RELACIONES INTERPERSONALES |
| EAN | 9788411723602 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 160 |
| Tamaño | 0x3211x0 mm. |
| Peso | 170 |
| Precio (Imp. inc.) | 12,00€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 03/03/2026 |