Título:

Autor:

Precio: $180.00

Editorial:

Año: 1989

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788475098463

A través de las aventuras de dos personajes de ficción que se encuentran constantemente en situaciones comprometidas -en las que tienen que escoger entre decir lo que verdaderamente piensan o bien recurrir a la agresividad irracional y su consiguiente sentimiento de culpa-, Judith Stewart nos enseña en este libro a decir no sin que nos sintamos culpables, a aceptar y responder adecuadamente a las críticas y las alusiones personales, e incluso a controlar de una manera constructiva la ansiedad y el resentimiento. La clave de todo ello es el control de nuestra autoestima, de nuestra capacidad de comunicación y de nuestro concepto de las relaciones personales.