



¿Sabes controlar tus emociones negativas al hablar?
 ¿Consigues dominar tu mal humor en las situaciones conflictivas o cuando te agreden verbalmente? Si tus respuestas son negativas, no te desanimes: se puede aprender a hablar de forma *emocionalmente correcta*.
 Gracias al rigor, la amenidad y los casos prácticos que contiene *No se lo digas a nadie... así*, aprenderás a:



Hacer y recibir **CRÍTICAS** sin que nadie se sienta ofendido

ESCUCHAR de forma eficaz y lograr la **EMPATÍA**

ELOGIAR y **AGRADECER** adecuadamente para motivar a los demás sin llegar a la adulación

Dar **NEGATIVAS** sin que los demás se sientan rechazados

DISCREPAR sin ser desagradable a través de la asertividad

Evitar **EXCUSAS** y comunicar eficazmente en entornos difíciles

Tal como Bernabé Tierno defiende en su prólogo, con este libro puedes transformarte en un experto en manejar conflictos y en un buen conocedor de los recursos humanos.

Se trata, en definitiva, de una guía para que tu vida emocional sea saludable.

www.zenitheditorial.com



No se lo digas a nadie... así

FRANCISCO GAVILÁN



zenith

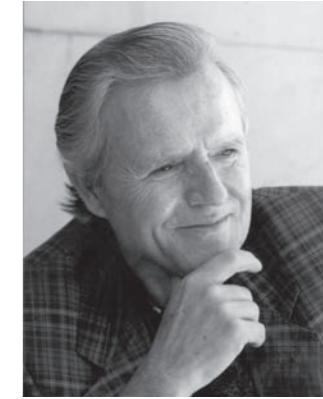
No se lo digas a nadie... así

Mejora tus relaciones a través de la inteligencia emocional



FRANCISCO GAVILÁN

PRÓLOGO DE BERNABÉ TIERNO



Francisco Gavilán es escritor y psicólogo. Colabora habitualmente en publicaciones como *El País*, *Psychologies*, *Psicología Práctica*, *Madrid Alto Standing*, *Arte de Vivir*, *El Distrito*, etcétera. Asimismo, interviene en programas televisivos en España, Chile, Puerto Rico y México. El principal objetivo de sus artículos y conferencias es la divulgación de los aspectos psicológicos y sociológicos de la conducta humana. Como ensayista, cultiva una sugerente línea de análisis en la que, entre el rigor y la ironía, disecciona los comportamientos individuales y colectivos. Es autor de obras como *Guía de malas costumbres españolas*, *Lenguas de doble filo*, *Yo no he sido*, *Todas esas amistades peligrosas* y *Toda esa gente insoportable*, un *bestseller* traducido a varios idiomas. Apasionado de los viajes, Francisco Gavilán es Secretario General de la Asociación de Periodistas de Turismo (Ampet) y de la Federación Internacional de Periodistas de Turismo, bajo estatuto de la UNESCO.

Más información:

www.franciscogavilan.net

Imagen de cubierta: © Shutterstock
 Fotografía del autor: Beatriz Díez-Astoreka
 Diseño de cubierta: A. Iraitia / Departamento de Diseño, División Editorial del Grupo Planeta