La Huerta Grande

Varela, Ana

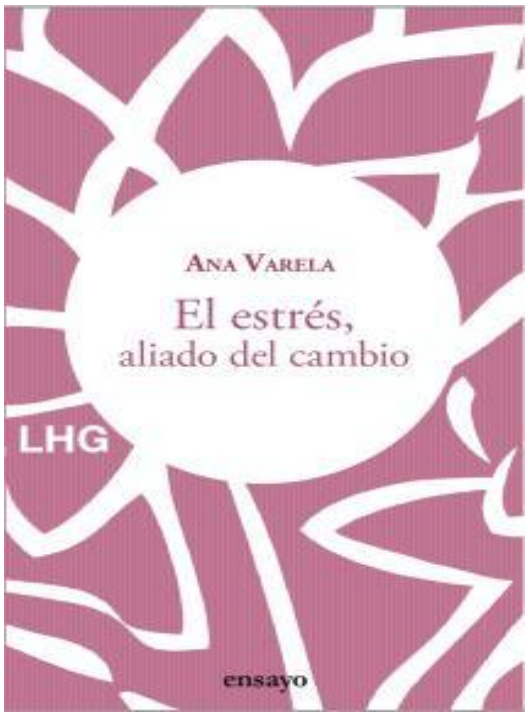
El estrés, aliado del cambio

¿Tenemos hoy más estrés que en épocas anteriores? ¿Vivir con estrés es algo que acabaremos por normalizar? ¿El estrés es siempre pernicioso?

Sabemos que el organismo necesita bienestar y equilibrio para funcionar adecuadamente y que un estrés mantenido puede acortar nuestra vida y reducir la calidad de la misma. Pero si vamos a tener que convivir con el estrés, como parece que ocurre, una opción inteligente sería tratar de comprender los procesos de estrés y ver cómo nos afectan.

«Si nuestro inteligente organismo nos manda avisos para mejorar nuestra vida —nos dice la autora— ¿por qué silenciar su inteligencia? Entender el estrés es poder utilizarlo para beneficio propio. No apagues tu mente, aprende a utilizarla para tener mejores resultados. Calma, y desarrolla inteligencia, que la tienes, despiértala».

Ana Varela lleva toda su vida trabajando en el campo de la psicología y lo que propone con este libro es ayudarnos a extraer de esos procesos de estrés una información que resulta muy valiosa para conocernos mejor. Para ayudarnos a convertir a ese temido enemigo en un potencial aliado.



Editorial	La Huerta Grande
Colección	Ensayo
Páxinas	150
Tamaño	120x200x mm.
Peso	230
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788418657221
PVP	14,00 €
PVP sen IVE	13,46 €

9788418657221