

Manual de supervivencia frente al stress

COD. PRODUCTO: 00000274
AUTOR: Casal Quintáns, Santiago
TÍTULO: Manual de supervivencia frente al stress
CATEGORÍA: Delfín
ISBN: 84-95622-62-9
DESCRIPCIÓN:
--
P.V.P.: 7,50€
IVA Incluido

Santiago Casal Quintáns
**Manual de supervivencia
frente al stress**
(Guía para la corrección de desenfoces vitales)



FICHA:

112 páx. (150x210 mm.)

Frente al reto de madurar la personalidad a través del esfuerzo personal en la persecución de objetivos enriquecedores, valiosos y realistas, buena parte de la sociedad actual, de clara tendencia hedonista, demoniza hasta el más mínimo sacrificio y desenvuelve maniobras de evitación de todo aquello que pueda conllevarlo. Paralelamente, los humanos pierden habilidad en la procura de las mejores estrategias frente a potenciales estresadores así como capacidad de respuestas adaptativas y proporcionadas frente a situaciones que requieren un control de las emociones.

Delfín: