

## Manual de supervivencia frente al stress

: 00000274  
: Casal Quintáns, Santiago  
: Manual de supervivencia frente al stress  
: Delfín  
: 84-95622-62-9

: 7,50€

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



:

112 páx. (150x210 mm.)

Fronte ao reto de madurar a personalidade a través do esforzo persoal na persecución de obxectivos enriquecedores, valiosos e realistas, boa parte da sociedade actual, de clara tendencia hedonista, demoniza até o máis mínimo sacrificio e desenvolve manobras de evitación de todo aquilo que poda conlevalo. Paralelamente, os humanos perden habilidade na procura das mellhores estratexias fronte a potenciais estresadores así como capacidade de respostas adaptativas e proporcionadas fronte a situacións que requiren un control das emocións.

Delfín: