

## 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.)

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: