

Manual de supervivencia frente al stress

COD. PRODUTO: 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€
IVE Engadido

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



FICHA:

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: