

## 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: