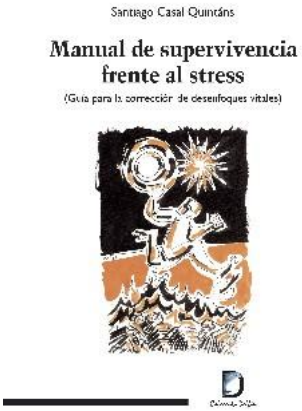
Editorial Toxosoutos.com
www.toxosoutos.com
editorial@toxosoutos.com
Tel : (+34) 981823855
Fax : (+34) 981821690

Manual de supervivencia frente al stress

: 00000274
: Casal Quintáns, Santiago
: Manual de supervivencia frente al stress
: Delfín
: 84-95622-62-9
:
--
: 7,50€



:

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 aquelo que poda conlevalo. Paralelamente, os humanos perden habilidade na procura das melllores estratexias fronte a potenciais estresadores así como capacidade de respostas adaptativas e proporcionadas fronte a situacións que requiren un control das emocións.

Delfín: