



La  
Huerta  
Grande

Varela, Ana

## El estrés, aliado del cambio

¿Tenemos hoy más estrés que en épocas anteriores? ¿Vivir con estrés es algo que acabaremos por normalizar? ¿El estrés es siempre pernicioso?

Sabemos que el organismo necesita bienestar y equilibrio para funcionar adecuadamente y que un estrés mantenido puede acortar nuestra vida y reducir la calidad de la misma. Pero si vamos a tener que convivir con el estrés, como parece que ocurre, una opción inteligente sería tratar de comprender los procesos de estrés y ver cómo nos afectan.

«Si nuestro inteligente organismo nos manda avisos para mejorar nuestra vida —nos dice la autora— ¿por qué silenciar su inteligencia? Entender el estrés es poder utilizarlo para beneficio propio. No apagues tu mente, aprende a utilizarla para tener mejores resultados. Calma, y desarrolla inteligencia, que la tienes, despiértala».

Ana Varela lleva toda su vida trabajando en el campo de la psicología y lo que propone con este libro es ayudarnos a extraer de esos procesos de estrés una información que resulta muy valiosa para conocernos mejor. Para ayudarnos a convertir a ese temido enemigo en un potencial aliado.



<b>Editorial</b>	La Huerta Grande
<b>Col·lecció</b>	Ensayo
<b>Pàgines</b>	150
<b>Mida</b>	120x200x mm.
<b>Pes</b>	230
<b>Idioma</b>	Español
<b>Tema</b>	Psicología, pedagogía, autoayuda
<b>EAN</b>	9788418657221
<b>PVP</b>	14,00 €
<b>PVP sense IVA</b>	13,46 €



9788418657221