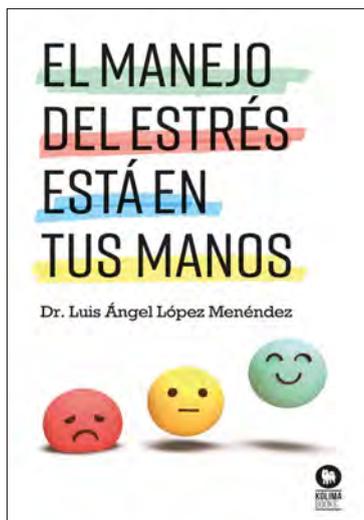


EL MANEJO DEL ESTRÉS ESTÁ EN TUS MANOS

Dr. Luis Ángel López Menéndez



“Descubre cómo manejar el estrés para tomar decisiones reflexivas y potenciar tu rendimiento personal y profesional”

SINOPSIS

Acondicionar el nivel de estrés permite analizar con el debido detenimiento las eventualidades que nos preocupan, valorar los pros y los contras de cada posible decisión que se pudiera tomar al respecto y optar por aquella que resulte más satisfactoria. Toda buena decisión trae notables beneficios, y para ello el manejo del estrés es fundamental.

La investigación científica ha desarrollado las técnicas que hoy en día permiten adquirir un buen manejo del estrés, y hacer uso de dicha habilidad tanto para favorecer el estado personal como para potenciar el rendimiento. El objetivo de este libro es poner a tu disposición dichas técnicas.



COLECCIÓN AUTOAYUDA, COACHING, MINDFULNESS Y PSICOLOGÍA

Materia	Crecimiento personal
ISBN	978-84-10209-20-6
Encuadernación	Tapa rústica con solapas
Nº páginas	186
Tamaño	140 x 220 mm
Código IBIC	VFJS
Código BISAC	SEL032000 Autoayuda / Estrés de Vida

PVP: 19 euros



9 788410 209206

© 2024 Editorial Kolima

DR. LUIS ÁNGEL LÓPEZ MENÉNDEZ

Es doctor en Psicología. Fruto de su formación clínica y neuropsicológica, en sus más de 30 años de práctica profesional ha atendido a varios miles de personas, tanto con trastornos mentales como con alteraciones neurocognitivas por padecer trastornos neurológicos.

Un principio rector de su práctica profesional es que toda intervención ha de realizarse tomando muy en cuenta la evidencia científica más rigurosa y robusta al respecto, el conocimiento adquirido fruto de la experiencia profesional y las preferencias del paciente, puesto que la suma de estos factores es lo que facilita tomar las mejores decisiones terapéuticas.

TÍTULOS RELACIONADOS



9 788417 566760



9 788416 994168



9 788416 994748

DESTACADO

- Un libro imprescindible para autogestionar los altos niveles de estrés actuales que manejamos basado en los últimos avances científicos sobre el tema.
- El Dr. López Menéndez acumula décadas de experiencia práctica con pacientes que ahora comparte en este magnífico manual.

Tags: Luis Ángel López, Desarrollo personal, Autoayuda, Estrés, Manejo del estrés, Toma de decisiones, Bienestar personal, Cuidado personal, Reflexión, Rendimiento personal, Habilidades, Psicología, Autocontrol, Resiliencia, Calidad de vida