

El estrés

Desde la biología hasta la clínica

Valdés Miyar, Manuel

Editorial: Ilus Books

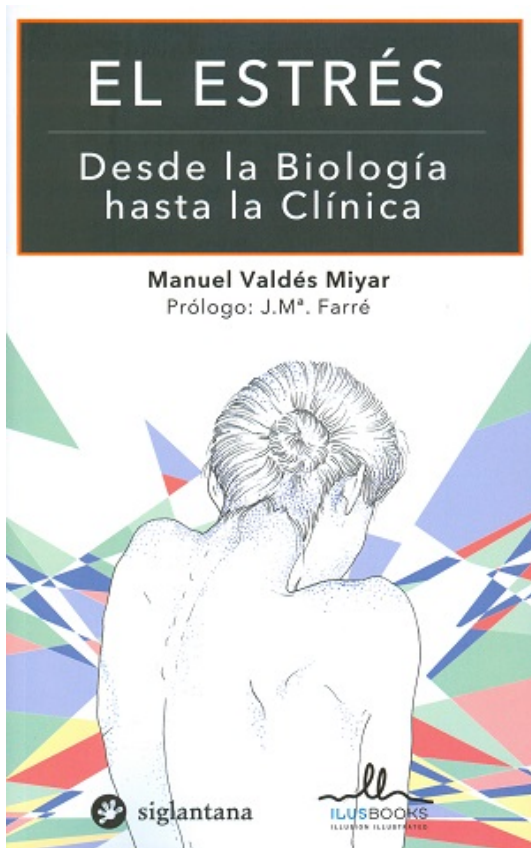
ISBN: 9788416574063

Páginas: 272

Dimensiones: 15 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,95 €



SINOPSIS

¿Se ha preguntado usted qué es realmente el estrés? ¿Es simple presión, es activación, es adaptación, es fracaso? En este libro, el mejor experto en nuestro ámbito le responde. Hay muchos tipos de estrés: el agudo, el crónico... Sepa usted por qué el estrés postraumático es una jugarreta del destino, cuáles son los porcentajes de afectados y los graves efectos que provoca.

Manuel Valdés le pone letra racional a la música emocional y nos explica cómo el cerebro descifra la información que recibe y no siempre lo consigue. Sepa cómo "lee" los acontecimientos y lo que puede pasar si esta lectura es positiva o desesperanzada.

¿Sabía que podemos evaluar el estrés con medidas bioquímicas del cortisol en la saliva y en el propio pelo? Aquí se explica el proceso y además se nos propone los cuestionarios adecuados para evaluarlo.

¿Qué es realmente la resiliencia y cuáles son las competencias de esas personas que les permiten ser más positivos ante los eventos estresores? Reconozca cuáles son las personalidades más vulnerables.

Hombres y mujeres: ¿Cuál es la vulnerabilidad de los dos sexos? ¿Quién se lleva más las preocupaciones y los efectos del estrés a casa? ¿Los estrógenos son protectores? Sepa cuáles son las diferentes estrategias de ...