

Estrés

Cómo aprender a superarlo

Cano Vindel, Antonio ; Dongil, Esperanza; Wood, Cristina M.

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567952

Páginas: 96

Dimensiones: 9 x 15,5 cm
Procedimiento: Rústica con tapas enfundadas en plástico

PVP.: 4,90 €

Coleccion: La salud en tu bolsillo



SINOPSIS

El estrés es un mecanismo de reacción que poseemos todos y que se activa ante un problema para el que no tenemos suficientes recursos, con el fin de aumentarlos.

Por tanto, el estrés nos permite reaccionar con rapidez y seguridad en situaciones en las que hay que dar una respuesta para la que no estamos preparados.

El problema aparece cuando este mecanismo permanece continuamente activado, sin tregua, ocasionando síntomas o desórdenes como olvidos, problemas de concentración, insomnio, irritabilidad... que impiden hacer una vida normal.

En este libro descubrirás:

- La diferencia entre estrés normal y patológico
- Cuántas personas lo sufren
- Cómo nos puede afectar
- Cómo calcular nuestro nivel de estrés