

## Manual de supervivencia frente al stress

COD. PRODUTO: 00000274  
AUTOR: Casal Quintáns, Santiago  
TÍTULO: Manual de supervivencia frente al stress  
CATEGORÍA: Delfín  
ISBN: 84-95622-62-9  
DESCRIPCIÓN:  
--  
P.V.P.: 7,50€  
IVE Engadido

Santiago Casal Quintáns  
**Manual de supervivencia  
frente al stress**  
(Guía para la corrección de desenfques vitales)



### FICHA:

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

Delfín: