

CARGA MENTAL MUJERES... Y DE HOMBRES



SCHNEIDER, AURELIA

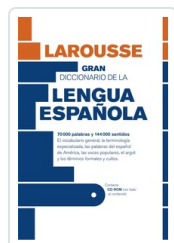
SINOPSIS

El concepto de «carga mental» ha irrumpido entonces en nuestras vidas: organización de la vida doméstica, de la vida laboral, gestión de las comidas, de las compras, de las vacaciones, de las reuniones, de las agendas, aceleración y compresión del tiempo... Tanto las personas solteras como las que viven en pareja, las mujeres o los hombres que se dedican al hogar, los divorciados... todos pueden verse afectados en un momento dado de sus vidas por una sensación de sobrecarga, ciertamente mental, pero también fisiológica. ¿Cómo detectar e identificar la carga mental? ¿Qué medios se pueden poner en práctica para no acabar sobrepasados? ¿Cómo organizar la vida y la supervivencia de la pareja en caso de carga mental? Este libro pretende dar respuesta a estas y a otras muchas preguntas, al tiempo que ofrece un recorrido histórico, sociológico y terapéutico sobre el concepto de carga mental, tan inédito como original. El objetivo de La carga mental de las mujeres...y la de los hombres consiste en poner a disposición de todo el mundo una serie de técnicas adaptadas para simplificar el día a día. ...

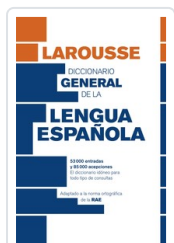


Editorial	LAROUSSE
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	LAROUSSE
EAN	9788417720186
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	130x205x15 mm.
Peso	382
Precio (Imp. inc.)	14,90€
Fecha de lanzamiento	02/04/2019

Títulos relacionados



GRAN
DICCIONARIO DE LA
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL