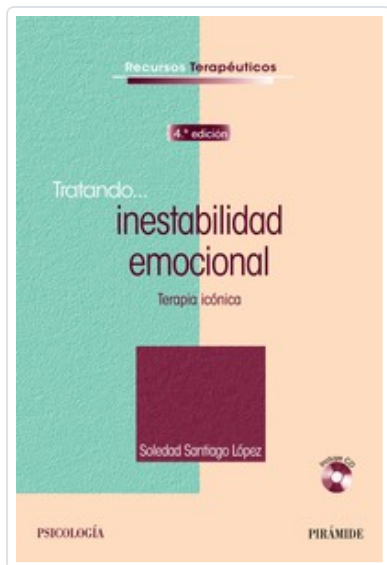


TRATANDO... INESTABILIDAD EMOCIONAL



SOLEDAD SANTIAGO LOPEZ

SINOPSIS

En esta obra se ofrecen estrategias para tolerar la frustración y reaccionar ante la misma de forma adaptativa, minimizando la impulsividad o la inhibición. Está especialmente indicada para personas que quieran mejorar su estabilidad emocional, autoestima, autonomía, relaciones interpersonales, pensamientos positivos, tolerancia a la frustración y autodirección personal. Para facilitar su comprensión, memorización del contenido de este libro y su posterior evocación, cada una de estas estrategias son representadas en imágenes (iconos, de ahí su nombre «terapia icónica»), ya que así se aumenta su asimilación por complementar la memorización verbal con la visual. Además, incide sobre aspectos cognitivos, emocionales, conductuales y relacionales. ...



Editorial	PIRAMIDE
Materia	<Genérica>
Colección	PRIRAMIDE
EAN	9788436836660
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	155x230x14 mm.
Peso	316
Precio (Imp. inc.)	22,50€

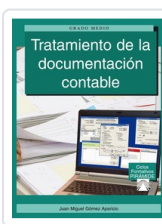
Títulos relacionados



GESTION
ADMINISTRATIVA
DE PERSONAL
ELOY MONTEALEGRE
OLIVER



TECNICA
CONTABLE
JUAN MIGUEL GOMEZ
APARICIO



TRATAMIENTO DE
LA
DOCUMENTACION
CONTABLE
JUAN MIGUEL GOMEZ
APARICIO



GESTION
FINANCIERA
JUAN MIGUEL GOMEZ
APARICIO