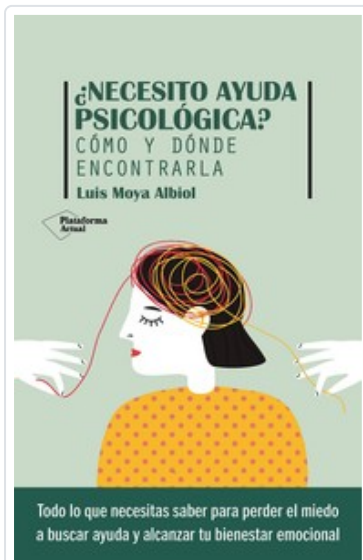


NECESITO AYUDA PSICOLOGICA? COMO Y DONDE ENCONTRARLA



MOYA ALBIOL, LUIS

SINOPSIS

Cuando estamos bajo presión o sometidos a estrés durante tiempo prolongado, nuestro cerebro reacciona avisándonos de que algo no funciona bien. Estar atentos, escucharnos y actuar en consecuencia es el mejor modo de prevenir el estrés crónico, la ansiedad y la depresión. Pero si no lo hemos detectado y la cosa ha ido a más, la búsqueda de ayuda profesional será clave para no seguir cayendo y salir cuanto antes de ese pozo. La prevención y la búsqueda de ayuda son piezas claves en la salud mental, por eso este libro explica de forma sencilla las principales enfermedades mentales relacionadas con el estrés y la adversidad y ofrece pautas básicas que permitan a cualquier persona, sea cual sea su formación y nivel educativo, saber si necesita ayuda profesional. También se explica cómo pedir esa ayuda, evitando caer en mitos como 'soy fuerte y puedo con ello?' o 'es culpa mía?'. Podemos gestionar el malestar, pero debemos saber identificarlo y buscar ayuda, la clave para todo esto es la empatía y la compasión, las herramientas más poderosas para evitar el sufrimiento de aquellos a quienes amamos. ...



Editorial	PLATAFORMA
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9788419655783
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	140x220x mm.
Peso	150
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Fecha de lanzamiento	09/10/2023

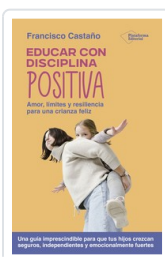
Títulos relacionados



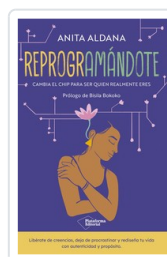
VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA
OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARÁÑAS, LA
OTERO, JOSE CARLOS



EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LIMITES Y RESILIENCIA
CASTAÑO, FRANCISCO



REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER
ALDANA, ANITA