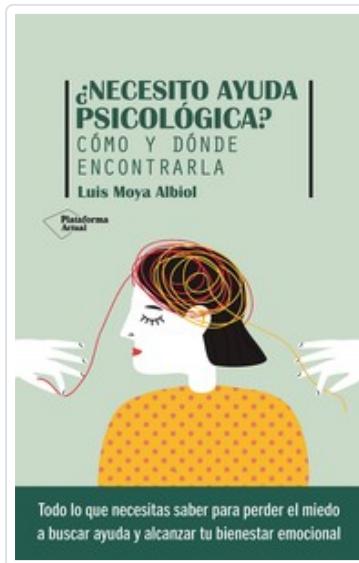


NECESITO AYUDA PSICOLOGICA? COMO Y DONDE ENCONTRARLA



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 clave 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. ...

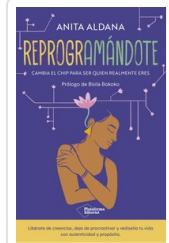


Editorial	PLATAFORMA EDITORIAL
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	PLATAFORMA
EAN	9788419655783
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	140x220x mm.
Peso	150
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Fecha de lanzamiento	09/10/2023

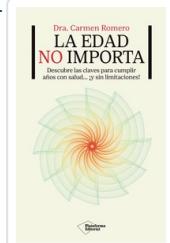
Títulos relacionados



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



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



EDAD NO
IMPORTA, LA
EDAD NO
IMPORTA
CARMEN



RESISTIR
SAQUE, SALOME