

ADMINISTRAR EL ESTRÉS: SOLUCIONES SENCILLAS Y PRACTICAS PARA UN PROBLEMA QUE AUMENTA CADA DIA



Autor:	SEPP PORTA; GÜNTHER ZAGLER
Traductor:	JOSÉ ANTONIO BRAVO ALFONSO
Lengua:	CASTELLANO
Plaza de edición:	ES
Nº de páginas:	176 págs.
Año edición:	2005
Categoría:	Psicología y Pedagogía
ISBN:	9788479535971
Editorial:	URANO

[ADMINISTRAR EL ESTRÉS: SOLUCIONES SENCILLAS Y PRACTICAS PARA UN PROBLEMA QUE AUMENTA CADA DIA.pdf](#)

[ADMINISTRAR EL ESTRÉS: SOLUCIONES SENCILLAS Y PRACTICAS PARA UN PROBLEMA QUE AUMENTA CADA DIA.epub](#)

El problema no es el estrés, sino nuestra incapacidad para administrarlo correctamente. Si aprendemos a entender lo que nos están diciendo las hormonas del estrés que segrega nuestro organismo, habremos dado el paso fundamental para gozar de unas facultades óptimas y de una calidad de vida mejorada.

Esta obra le ofrece un sistema sencillo y experimentado con éxito, producto de la larga experiencia terapéutica del Dr. Porta, para dominar el estrés de una vez por todas. El organismo siempre se encuentra en un estado de estrés mínimo que, ante determinadas situaciones, se incrementa pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo de si la reacción del cuerpo es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta supera a la persona. Además del estrés que nos enfada, nos enferma y nos agota, existe el que nos hace felices. Cuando un atleta bate un récord, previamente ha estado sometido a un gran estrés; la obtención de muchos triunfos y satisfacciones en la vida suele ir precedida de estrés. Pero en esos casos el premio suele constituir un estímulo y una compensación suficientes. Pero el problema no es el estrés, sino nuestra incapacidad para administrarlo correctamente....