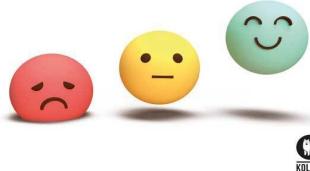


# EL MANEJO DEL ESTRÉS ESTÁ EN TUS MANOS

## EL MANEJO DEL ESTRÉS ESTÁ EN TUS MANOS

Dr. Luis Ángel López Menéndez



KOLIMA  
BOOKS



|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| Editorial            | KOLIMA BOOKS           |
| Materia              | Hacer frente al estrés |
| Colección            | Crecimiento Personal   |
| EAN                  | 9788410209206          |
| Status               | Disponible             |
| Páginas              | 186                    |
| Tamaño               | 220x140x11 mm.         |
| Peso                 | 250                    |
| Precio (Imp. inc.)   | 19,00€                 |
| Fecha de lanzamiento | 21/06/2024             |

## LÓPEZ MENÉNDEZ, LUIS ÁNGEL

### SINOPSIS

Acondicionar el nivel de estrés permite analizar con el debido detenimiento las eventualidades que nos preocupan, valorar los pros y los contras de cada posible decisión que se pudiera tomar al respecto y optar por aquella que resulte más satisfactoria. Toda buena decisión trae notables beneficios, y para ello el manejo del estrés es fundamental.

La investigación científica ha desarrollado las técnicas que hoy en día permiten adquirir un buen manejo del estrés, y hacer uso de dicha habilidad tanto para favorecer el estado personal como para potenciar el rendimiento. El objetivo de este libro es poner a tu disposición dichas técnicas....

### Títulos relacionados



¿QUIÉN HA VISTO  
MI EGO?  
MARTÍZ, GEMA



TOCAR CON  
PALABRAS  
LLADO MICHELI,  
ENRIC



LUZ AZUL  
VILLANUEVA TOMAS,  
ULYES



DEJA DE  
INTENTAR  
CAMBIAR  
MARTÍNEZ DE  
UBAGO,  
RODRIGO;AZNAR  
BRIONES, MARA