

GUÍA DE INTERVENCIÓN DEL ESTRÉS

Fernando Lino Vázquez González; Vanessa Blanco Seoane; Patricia Otero Otero

El estrés forma parte de nuestro día a día, pero en cantidades excesivas puede agotar nuestras reservas de energía, minar nuestra salud e incluso acortar nuestra vida. Esta guía ofrece un tratamiento psicológico innovador que recoge estrategias eficaces, respaldadas por la investigación empírica, para contrarrestar los efectos dañinos del estrés, restablecer el equilibrio físico y mental y promover el bienestar. El aprendizaje y la puesta en práctica de las técnicas del programa en la vida cotidiana puede ayudar a superar situaciones estresantes, reducir las preocupaciones y la ansiedad, mejorarlas relaciones y la calidad de vida en general. Este libro va dirigido a profesionales de la psicología y psiquiatría, al alumnado de ambas ramas de conocimiento, así como a investigadores interesados en el estudio del estrés. También es una obra recomendable para otros trabajadores sanitarios, como los de atención primaria o enfermería, así como para profesionales que trabajan en el ámbito organizacional. Por último, este manual puede ser útil para ayudar a aquellas personas que presentan un cierto grado de estrés, que les impide disfrutar de la vida, a recuperar el equilibrio y la calma.

DATOS LIBRO

Título: *Guía de intervención del estrés*

Autores: *Fernando Lino Vázquez González; Vanessa Blanco Seoane; Patricia Otero Otero*

ISBN: 9788413577227

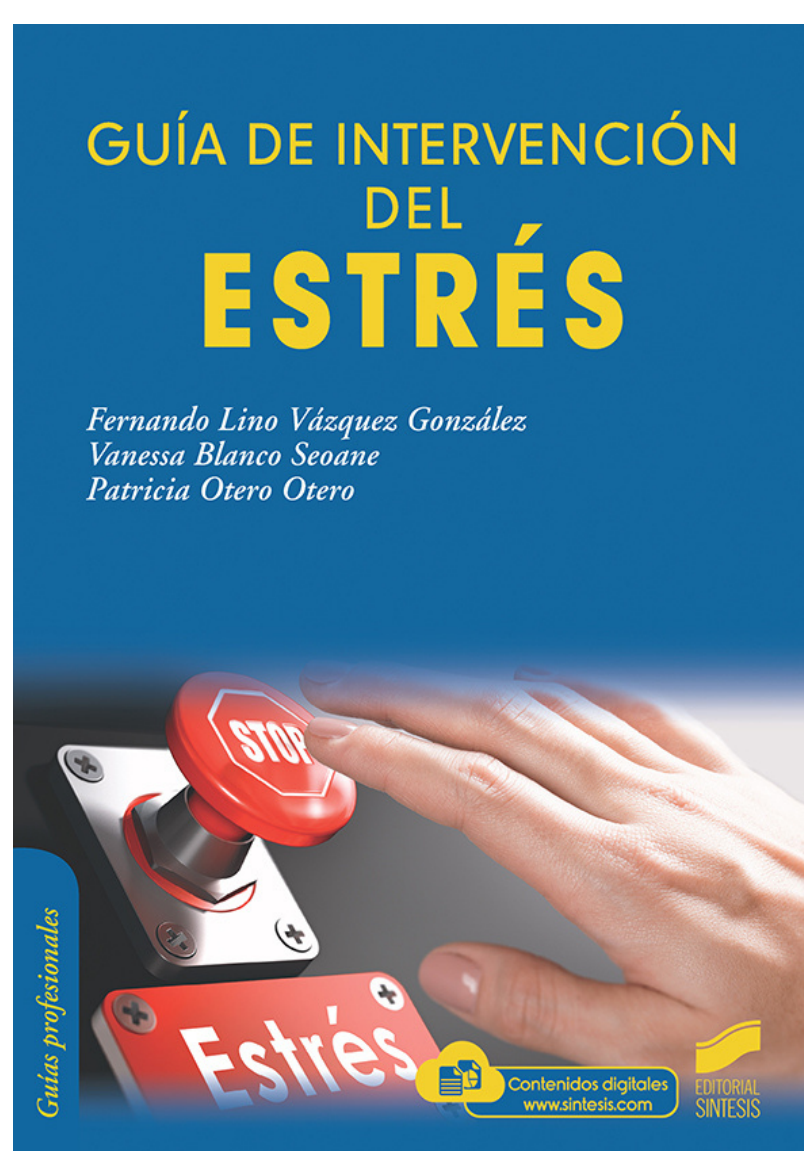
Número de páginas: 294

Fecha de publicación: 2 junio 2022

Precio: 27,00 €

ÍNDICE

1. Introducción.
2. Etiología.
3. Evaluación.
4. Tratamiento I: Guía para el terapeuta.
5. Tratamiento II: Guía para el paciente.
6. Solucionario.
7. Bibliografía.



AUTORES

Fernando Lino Vázquez González es catedrático de Psicología Clínica en la Universidad de Santiago de Compostela.

Vanessa Blanco Seoane es profesora en la Universidad de Santiago de Compostela.

Patricia Otero Otero es profesora en la Universidad de A Coruña.

**PINCHAR AQUÍ PARA
MÁS INFORMACIÓN**