

# JAQUE AL ESTRÉS N°255



## BEGOÑA G LARRAURI

### SINOPSIS

El estrés forma parte de la vida, pero no tiene por qué presidirla. En Jaque al estrés, Begoña G. Larrauri entrelaza Neurociencia, Psicología Positiva y humor para que tomes las riendas de tu vida y hagas del equilibrio un objetivo posible y alcanzable. Con un lenguaje claro y cercano, ejercicios ágiles y ejemplos reales, Begoña te invita a mirar tu vida con honestidad, ordenar prioridades y activar recursos personales y cambios que suman bienestar.

El resultado es un manual útil, inteligente y que te ayudará a comprender qué te estresa, cómo funciona tu mente bajo presión y qué puedes hacer, de forma efectiva, para fortalecer tus propios recursos.

No siempre podemos evitar las situaciones de estrés, pero sí podemos convertir cada desafío en una jugada maestra y salir reforzados del proceso. ¡Tu partida empieza ahora: mueve ficha y hazle jaque al estrés!

Begoña G. Larrauri, es Doctora en Psicología y profesora Titular de Universidad en Valladolid. Especialista en bienestar psicológico, educación positiva y sentido del humor, acumula más de treinta años de experiencia docente e investigadora. Ha publicado libros de amplia difusión, artículos y ha impartido numerosos cursos, conferencias y talleres en España y el extranjero. En los últimos años, y por razones obvias, ha puesto en juego todo su bagaje en el tema del estrés. Actualmente disfruta de una jubilación activa dedicada a escribir, formar y seguir aprendiendo. Cree firmemente que la felicidad es una decisión, no una consecuencia y que vivir en armonía exige recursos, no perfección...



<b>Editorial</b>	DESCLEE DE Brouwer S.A., EDITORIAL
<b>Materia</b>	PSICOLOGIA
<b>Colección</b>	SERENDIPITY
<b>EAN</b>	9788433039941
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	320
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	21,00€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	10/04/2026

### Títulos relacionados



Y A TI QUE TE MOTIVA? nº 249  
OLGA CANIZARES;CRISTINA MIAJA



DIARIO DE UN ASOMBRO nº 17  
GARCIA RUBIO, ANTONIO



DOMINAR LAS OBSESIONES nº 133  
MORENO GIL, PEDRO JOSE/MARTÍN GARCIA-SAN



DISEÑA TU VIDA Nº 180  
SANCHEZ GONZALEZ, DIANA / MEJIAS GOMEZ,