

JAQUE AL ESTRES Nº255



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...



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

Títulos relacionados



A LA BUSQUEDA DE NUESTRO GENIO INTERIOR nº 61
FLANAGAN, KEVIN



A CORAZON ABIERTO. nº 62
JIMENEZ H. PINZON, FERNANDO



EN VISPERAS DE MORIR nº 63
CABODEVILLA, IOSU



POR QUE NO LOGRO SER ASERTIVO? nº 64
CASTANYER, OLGA