CÁPSULAS DE PSICOLOGÍA PARA CUALQUIER MOMENTO

Muñoz Peloche, Rosa

SINOPSIS

Con un estilo ameno y accesible para todo el mundo, Rosa Muñoz Peloche, más conocida como Psicoalas en redes sociales, nos revela las claves para entender nuestra mente y la de los demás.¿Cuántas veces te has preguntado si lo que te pasa es normal? Cada vez es más común escuchar que alguien tiene ansiedad, depresión, estrés, dislexia, autismo, altas capacidades, TDAH o alta sensibilidad. Pero, ¿qué quiere decir todo esto?

Tratando, entre otros, temas como el apego, el narcisismo, los trastornos de conducta como el de la conducta alimentaria, el obsesivo compulsivo o el trastorno límite de la personalidad y las neurodivergencias, Capsulas de psicología para cualquier momento nos ayudará a entender la salud mental de forma amena al enseñarnos a identificar, pero también a afrontar, lo que nos puede estar pasando a nosotros o a nuestros seres queridos.

Con un estilo cercano y sin dejarse llevar por los mitos y estereotipos más comunes, esta obra nos ofrece herramientas y estrategias para cuidar nuestra salud mental y mejorar nuestra calidad de vida....

Editorial	PAIDOS
Materia	AUTOAYUDA Y SUPERACION
EAN	9788449343971
Status	Disponible
Páginas	400
Tamaño	210x135x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/05/2025