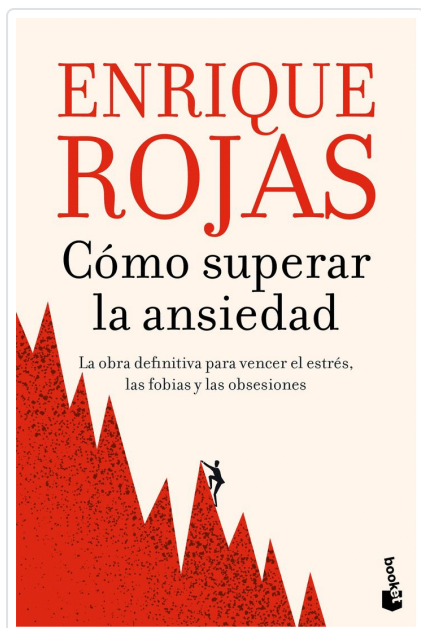


CÓMO SUPERAR LA ANSIEDAD



Rojas, Enrique

SINOPSIS

Enrique Rojas nos ofrece una guía clara para entender una de las principales afecciones contemporáneas: la ansiedad. En un momento en que cualquier análisis de la realidad descansa cada vez más sobre elementos psicológicos, resulta fundamental disponer de las herramientas básicas para afrontar este trastorno directamente relacionado con la reciente transformación de nuestra sociedad; un cambio con sus luces y sus sombras, donde el progreso global, los grandes avances técnicos y la revolución en el ámbito de las comunicaciones —con el espectacular desarrollo de las redes sociales— conviven con elevados niveles de estrés, una competitividad creciente y exigencias sociales, profesionales y personales con frecuencia inalcanzables.

El libro que te permitirá identificar los síntomas de la ansiedad y te dará las claves para vencerla....



Editorial	BOOKET
Materia	[VXH] TERAPIAS COMPLEMENTARIAS, CURACIÓN Y SALUD
EAN	9788467078558
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/09/2025