

riverside
agency

Resiliencia

Autor: Marisa, Salanova

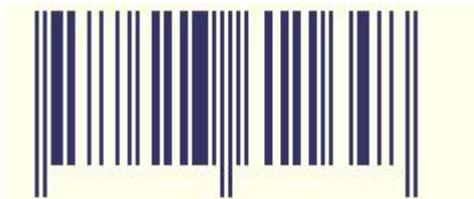
Shackleton

ISBN: 978-84-13-61164-8 / Rústica c/solapas / 208pp | 140 x 210 cm

Precio: \$ 19.100,00

Un libro esencial para comprender qué es y cómo desarrollar la resiliencia, la capacidad que nos ayuda a enfrentar las dificultades y superar los contratiempos de forma saludable. Las adversidades nos producen sufrimiento, pero también nos brindan una gran oportunidad para crecer. Si nos enfrentamos a ellas con resiliencia podemos salir fortalecidos, con un aprendizaje sobre nosotros mismos y nuestras capacidades que nos permitirá ser más maduros psicológicamente. En este libro, la reconocida psicóloga Marisa Salanova te invita a comprender en profundidad qué es la resiliencia, cuáles son los factores psicosociales que facilitan su desarrollo y el enorme potencial que esta puede aportar a nuestra vida. Recursos muy valiosos como la autorregulación emocional, el uso de fortalezas del carácter, las creencias de autoeficacia y optimismo, así como la creación de una red de apoyo social nutritiva. Una guía basada en la evidencia científica con las claves para diseñar tu propio paracaídas de seguridad e ir llenando, poco a poco, tu mochila psicológica de recursos con los que gestionar de forma positiva los reveses con los que invariablemente nos topamos en nuestra vida.

Una guía basada en la evidencia científica con las claves para diseñar tu propio paracaídas de seguridad e ir llenando, poco a poco, tu mochila psicológica de recursos con los que gestionar de forma positiva los reveses con los que invariablemente nos topamos en nuestra vida.



Marisa, Salanova