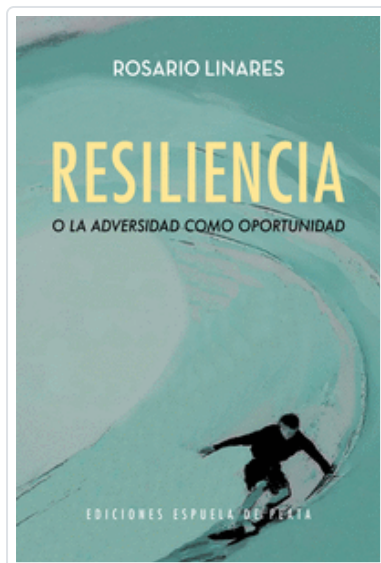


## RESILIENCIA O LA ADVERSIDAD COMO OPORTUNIDAD



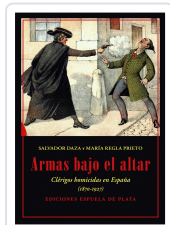
LINARES, ROSARIO

## SINOPSIS

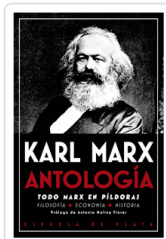
+Por qué algunas personas se dejan vencer ante cualquier contratiempo y otras tienen la capacidad de enfrentarse con fortaleza a los peores embates de la vida e incluso transformar la adversidad en una oportunidad para crecer como personas? +Por qué algunos consiguen surfear en el mar de la vida y otros se dejan arrastrar por las olas? Lo que diferencia a unos de otros es la capacidad de ser resilientes. Partiendo de la biografía de grandes personajes que han sabido utilizar la resiliencia para lograr grandes cosas nos adentramos en cada capítulo para profundizar sobre el concepto de resiliencia. Con un lenguaje claro y preciso la autora te explica desde cómo aprender a ser más resilientes hasta cómo podemos convertirnos en tutores de resiliencia y ayudar a otros a serlo o cómo educar a nuestros hijos para que incorporen esta destreza en su vida. Para ello se apoya en las investigaciones realizadas en psicología sobre trauma y resiliencia. Rosario Linares es psicóloga y psicoterapeuta. Fue una de las pioneras en España en integrar en la psicoterapia el trabajo terapéutico, tanto con la parte más racional de nuestro cerebro como con la parte más emocional. Para ello utiliza una metodología innovadora, con herramientas como la hipnosis, EMDR (Eyes Movement Desensitization and Reprocessing), PNL (Programación Neurolingüística), EFT (Emotional Freedom Techniques), el mindfulness y el coaching. Actualmente dirige el gabinete de psicología ½El Prado Psicólogos+, centro psicológico de referencia en Madrid en psicoterapia breve y terapias de tercera generación, dónde se trabaja desde una metodología integrativa ayudando a las personas a activar sus recursos internos y a aumentar su capacidad de resiliencia para superar la adversidad y restablecer su equilibrio interno. [www.elpradopsicologos.es](http://www.elpradopsicologos.es) ...

	
Editorial	EDICIONES ESPELA DE PLATA (UDL)
Materia	PSICOLOGIA- PSIQUIATRIA- PSICOANALISIS
Colección	OTROS TITULOS
EAN	9788416034956
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	150x210x12 mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Fecha de lanzamiento	03/06/2017

## Títulos relacionados



Armas bajo el altar  
Daza Palacios, Salvador ; Prieto, María Regla



ANTOLOGIA TODO MARX EN PILDORAS  
MARX, KARL



BESTIARIO  
LOPEZ LACOMBA, GUILLERMO