



## VIVIR CON VITALIDAD (V): Y. CUANDO OCURRE LO INEVITABLE

By Rocío Fernández-Ballesteros (dir.)

Ediciones Pirámide. Encuadernación de tapa blanda. Book Condition: Nuevo. Vivir y envejecer es una tarea compleja, difícil e incluso, a veces, arriesgada, pero no cabe duda de que también es apasionante. Existen diversas formas de envejecer: normal, patológica y con éxito. La cuestión clave es cómo prevenir el envejecimiento patológico y promover el envejecimiento con éxito, competente, activo y satisfactorio. La diversidad en las formas de envejecer no se produce al azar, sino que se pueden hacer muchas cosas para envejecer bien, con vitalidad. ¡Se puede aprender a envejecer satisfactoriamente! Este quinto volumen de la colección 'Vivir con Vitalidad', 'Y¿ cuando ocurre lo inevitable, trata de cómo afrontar y manejar adecuadamente todo aquello que puede ocurrir, o inevitablemente ocurre, produciendo sufrimiento o temor. En 'El estrés: cómo manejarlo', se describe qué es el estrés y cuáles son las situaciones que lo provocan, presentando también las claves de cómo lo podemos manejar y controlar. En 'La tristeza: cómo combatirla' se establecen las diferencias entre tristeza y depresión, y nos proporciona una serie de posibilidades para luchar contra la tristeza e, incluso, para prevenir la depresión. La muerte es una condición inevitable de la vida, ningún ser vivo vive eternamente; 'La muerte...



**READ ONLINE**  
[ 3.95 MB ]

### Reviews

*Merely no words to explain. I really could comprehend everything out of this published ebook. I found out this publication from my dad and i suggested this publication to learn.*

-- Prof. Margarita Ledner PhD

*This written pdf is fantastic. It normally is not going to expense a lot of. It is extremely difficult to leave it before concluding, once you begin to read the book.*

-- Gilbert Stroman