

image not found or type unknown



El poder de la resiliencia

Robert Brooks, Robert Brooks

Fecha de publicación:
05/10/2010

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Los doctores Brooks y Goldstein son pioneros en el estudio de la capacidad de superación de los obstáculos más devastadores. La resiliencia es la cualidad por la que algunas personas logran superar la adversidad y otras, no.

¿Por qué algunas personas pueden hacer frente a las pruebas más duras de la vida, mientras que otras se sienten superadas por el más pequeño obstáculo? ¿Qué factores logran que unos adultos se recuperen de las adversidades mientras que otros se vean invadidos por sentimientos de desamparo y desesperanza? Se trata de una poderosa cualidad llamada **resiliencia**.

En esta obra fundamental, dos destacados psicólogos reconocidos internacionalmente, exploran la resiliencia y muestran cómo puede desarrollarse y fortalecerse. El término resiliencia se reserva a menudo para referirse a la gente que supera obstáculos abrumadores. Pero en realidad todos sentimos estrés a diario y nadie sabe cuándo surgirá un contratiempo inesperado.

En definitiva, una mentalidad resiliente nos proporciona la fortaleza emocional que nos acompañará tanto en nuestros retos diarios como frente a los escollos más inesperados y este libro nos ofrece las claves para descubrirla.

Robert Brooks

Robert Brooks está vinculado a la Facultad de Medicina de Harvard y al Hospital McLean. Es uno de los más destacados conferenciantes y autores sobre autoestima y motivación en Estados Unidos.

Robert Brooks

Robert Brooks está vinculado a la Facultad de Medicina de Harvard y al Hospital McLean. Es uno de los más destacados conferenciantes y autores sobre autoestima y motivación en Estados Unidos.