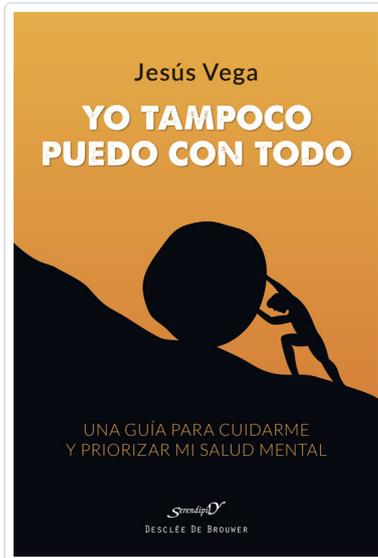


Yo tampoco puedo con todo. Una guía para cuidarme y priorizar mi salud mental



Isasi Bilbao, Fernando

SINOPSIS

Vivimos en una sociedad que nos hace interiorizar la idea de que no somos personas valiosas si no tenemos un trabajo estable y somos altamente productivos en él, si no tenemos una pareja e hijos, y una casa con una hipoteca infinita. La sociedad no deja de imponernos cosas, nunca parece ser suficiente, y si no cumplimos con sus expectativas nos podemos llegar a sentir fracasados y defectuosos.

Sin embargo, parece que a esa misma sociedad no le interesa en absoluto nuestra salud mental. La cantidad de psicólogos en el sistema público de salud es irrisoria, y el número de personas que se suicidan no para de crecer, así como los problemas psicológicos.

Si estás cansado de soportar tanta presión por parte de la sociedad, tanta precariedad en el mundo laboral, tanta toxicidad en tus relaciones, mientras te dejas siempre para lo último, en este libro te invito a dar un golpe sobre la mesa y a comenzar a priorizarte a ti y a tu salud mental.

Si no puedes con todo, no pasa nada. Yo tampoco puedo con todo, ¿y qué?



Editorial	DESCLEE
Materia	SALUD-RELACIONES- DESARROLLO PERSONAL
EAN	9788433032591
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	210x140x13 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Fecha de lanzamiento	01/04/2024
Fecha de publicación	18/03/2024

Jesús Vega (Sanlúcar de Barrameda, 1992) es Psicólogo Sanitario con experiencia en salud mental (ansiedad, depresión, obsesiones, personalidad límite, problemas familiares y de pareja, etc.). Trabaja siguiendo un enfoque basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso y en la Terapia Dialéctico-Conductual (Terapias de Tercera Generación). Estudió el Grado en Psicología por la Universidad de Cádiz, especialidad en Psicología de la Salud, y un Máster en Psicología General Sanitaria por la Universidad de Sevilla....