

[Download free ebook] El humor en los tiempos de la cólera: Efectos del humor sobre el estrés, agresividad, salud, calidad, duración, estilo de vida (Spanish Edition)

El humor en los tiempos de la cólera: Efectos del humor sobre el estrés, agresividad, salud, calidad, duración, estilo de vida (Spanish Edition)

Ricardo Ángel González Menéndez
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



READ ONLINE

2012-01-25Original language:SpanishPDF # 1 8.66 x .25 x 5.911, .37 #File Name: 3846579521108 pages | File size: 48.Mb

Ricardo Ángel González Menéndez : El humor en los tiempos de la cólera: Efectos del humor sobre el estrés, agresividad, salud, calidad, duración, estilo de vida (Spanish Edition) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised El humor en los tiempos de la cólera: Efectos del humor

sobre el estrés, agresividad, salud, calidad, duración, estilo de vida (Spanish Edition):

Las tensiones y frustraciones propias de la civilización actual, requieren el desarrollo de recursos personales capaces de evitar sus efectos dañinos sobre nuestra salud física y mental, así como sobre nuestro estilo, calidad y duración de la vida. El autor, luego de 48 años de trabajo, dedicados a la psiquiatría, la ética y la psicología médicas, aborda la relevancia de las diferentes modalidades del humor como recursos para neutralizar el estrés y comenta sus formidables ventajas sobre otras tácticas de enfrentamiento, sumamente dañinas, entre las que sobresalen el uso indebido de sustancias psicoactivas y otros comportamientos de alto riesgo. Mediante un lenguaje asequible, aporta argumentos con sólidas bases científicas, que explican los efectos neutralizadores del humorismo, la comicidad y el chiste, sobre el estrés cotidiano. Describe el estilo de vida sano, así como otros que conducen a enfermedades crónicas no transmisibles determinantes de sufrimientos, y muertes prevenibles. Expone mediante chistes modelos, tácticas narrativas en contextos no profesionales y destaca que cada hora de buen humor, prolonga dos días más de existencia de vida saludable.

About the AuthorEl autor es Académico de mérito, Doctor en Ciencias Médicas (Ph. D.y Dr. En ciencias generales Dt. Cs.), Especialista de Primero y Segundo Grado en Psiquiatría, Profesor Consultante, Titular y de Psiquiatría de la Univ. Médica Dr. Enrique Cabrera. Ha escrito 29 libros y publicado 250 artículos científicos en revistas nacionales y extranjeras.