

The background is a solid pink color. Overlaid on this is a large, stylized white graphic of a sun with rays and several large, pointed leaves or petals. The sun is a large circle in the center, with rays extending outwards. The leaves are also large and stylized, with pointed tips.

ANA VARELA

El estrés,
aliado del cambio

LHG

ensayo

ANA VARELA es psicóloga con estudios de Antropología. Se ha dedicado al sector del aprendizaje y formación de adultos, a la salud mental preventiva y desarrollo del conocimiento propio, y al funcionamiento de nuestra mente.

Enseña a niños, adolescentes y a personas adultas. También a personas con alta capacidad y a personas con importantes dificultades, en los que le gusta decir que ha encontrado a maestros.

Ha diseñado procesos de aprendizaje, métodos y programas de capacitación de estrés o inteligencia emocional entre otros. Imparte cursos de formación en organizaciones y empresas privadas y públicas, en centros educativos y universidades del País Vasco, La Rioja y Navarra y en organizaciones sociales. Siempre con el objetivo de mejorar la inteligencia y las capacidades de cualquier persona para afrontar la vida.

¿Tenemos hoy más estrés que en épocas anteriores? ¿Vivir con estrés es algo que acabaremos por normalizar? ¿El estrés es siempre pernicioso?

Sabemos que el organismo necesita bienestar y equilibrio para funcionar adecuadamente y que un estrés mantenido puede acortar nuestra vida y reducir la calidad de la misma. Pero si vamos a tener que convivir con el estrés, como parece que ocurre, una opción inteligente sería tratar de comprender los procesos de estrés y ver cómo nos afectan.

«Si nuestro inteligente organismo nos manda avisos para mejorar nuestra vida —nos dice la autora— ¿por qué silenciar su inteligencia? Entender el estrés es poder utilizarlo para beneficio propio. No apagues tu mente, aprende a utilizarla para tener mejores resultados. Calma, y desarrolla inteligencia, que la tienes, despiértala».

Ana Varela lleva toda su vida trabajando en el campo de la psicología y lo que propone con este libro es ayudarnos a extraer de esos procesos de estrés una información que resulta muy valiosa para conocernos mejor. Para ayudarnos a convertir a ese temido enemigo en un potencial aliado.

El estrés, aliado del cambio

COLECCIÓN DE ENSAYO

La Huerta Grande

Ana Varela

EL ESTRÉS, ALIADO DEL CAMBIO



2022

2022

© De los textos: Ana Varela

Madrid, julio 2022

EDITA: La Huerta Grande Editorial

Serrano, 6. 28001 Madrid

www.lahuertagrande.com

Reservados todos los derechos de esta edición

ISBN: 978-84-18657-22-1

Diseño cubierta: Editorial La Huerta Grande según idea original de Tresbien Comunicación

Producción del ePub: booqlab

Este libro se lo dedico a todas las personas, situaciones y circunstancias que me permitieron aprender. Solo con el paso del tiempo comprendí su necesidad en mi vida.

Para cambiar, lo primero que necesitamos es pensar que somos capaces de hacerlo.