

DOSIER DE PRENSA



Quiero aprender a gestionar mi estrés

Elena Mendoza

Carmen Castro

Encuadernación:	rústica con solapas
Formato:	14 x 21 cm
Núm. de pág.:	192
Precio:	13,00 €
ISBN:	978-84-330-3127-3
Colección:	serendipity

SINOPSIS

El estrés está considerado la enfermedad del siglo XXI. De hecho, si escribes "estrés" en cualquier buscador podrás encontrar muchos artículos, algunos científicos, otros divulgativos, que así lo manifiestan. Parece que lo acabáramos de descubrir y que esté íntimamente relacionado con nuestro estilo de vida occidental, pero en realidad el estrés ha existido siempre y ha cumplido su función, la de ayudarnos a adaptarnos a las exigencias del medio.

Entonces, ¿por qué tenemos un concepto tan negativo de él? En este libro queremos aclarar qué es el estrés, concienciar sobre lo importante que es conectar con nuestro cuerpo para reconocer cómo nos sentimos, y trasladarte la responsabilidad de gestionar tus propias emociones y de ser protagonista del cambio si lo que realmente deseas es manejar tu estrés de manera eficiente.



En este libro encontrarás ideas, consejos y recursos sencillos y prácticos que, seguro, te ayudarán a conseguirlo. Además, profundizamos sobre dos técnicas que han demostrado ser muy eficaces tanto para la gestión emocional como para la gestión de pensamientos, generando calma y claridad a tu mente: EFT (Tapping) y Atención Plena (Mindfulness).

Gestionar adecuadamente tu estrés no es una prueba de velocidad sino de fondo. Por tanto, como descubrirás a lo largo del libro, lo importante es ir incorporando a tu vida cambios pequeños, pero firmes, que se irán convirtiendo en hábitos que, sin duda, te llevarán a afrontar las situaciones estresantes con mayor equilibrio físico, psíquico y emocional.

LAS AUTORAS

Elena Mendoza es Socia-Directora de ZENWorking, consultora especializada en bienestar corporativo. Desde hace años difunde y enseña las Técnicas de Liberación Emocional, conocidas como EFT o Tapping, en diferentes contextos e instituciones, siendo su especialidad la gestión del estrés y el miedo en procesos de cambio. Es coach PCC, experta en Inteligencia Emocional y profesora en el Instituto de Coaching Ejecutivo CORAOPS. Ha dirigido el programa de coaching y crecimiento personal en radio3w.com y es coautora de *Hazte Experto en Inteligencia Emocional* de la editorial Desclée De Brouwer.



Carmen Castro es Licenciada en Derecho. Socia-Directora de ZENWorking y experta en Mindfulness para la Salud. Consultora y formadora especializada en técnicas de gestión del estrés y trastornos del sueño, ha desarrollado y aplicado con éxito un Programa basado en Mindfulness dirigido a mejorar los trastornos del sueño. Coach, Practitioner en PNL y facilitadora de EFT, en los últimos años viene trabajando y centrando su atención en investigaciones relacionadas con la neuropsicología; la mente y el estrés, y los beneficios psicológicos de la Atención Plena.

FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- «Seguramente si estás leyendo este libro es porque quieres aprender a gestionar mejor tu estrés; y decimos “tu” estrés porque, como irás comprobando, cada uno lo vivimos de manera diferente y, además, es imposible vivir sin estrés».
- «Poner la mente en blanco ES IMPOSIBLE. No podemos evitar pensar, pero podemos gestionar nuestros pensamientos de otra manera, lo que hará que nuestro estrés sea más manejable».



- «Para gestionar tu estrés el primer paso es desarrollar una buena conciencia corporal, ser capaz de escuchar tu cuerpo y las señales que a través de diferentes síntomas te está queriendo transmitir. El cuerpo es sabio y cuando lo estamos forzando demasiado o lo llevamos al límite de su resistencia, nos pide ayuda y nos avisa de que algo no va bien».
- «Es muy habitual en nuestro día a día que, sumidos en una agenda estresante, “corriendo de acá para allá”, no nos demos cuenta de lo que está ocurriendo verdaderamente aquí y ahora».
- «Con el Tapping vas a tener al alcance de tus manos, literalmente, una herramienta fácil y certera para gestionar tus niveles de estrés. Ha sido descrito como la “acupuntura sin agujas para las emociones” ya que consiste en estimular los puntos de inicio y final de los meridianos de acupuntura china con los dedos, a la vez que la persona se mantiene enfocada en la emoción o el asunto que quiere tratar».
- «Podríamos definir Atención Plena (Mindfulness) como un estado de conciencia dirigido y focalizado al momento presente con actitud de aceptar todo aquello que acontezca con amabilidad, sea agradable o desagradable, y sin juicios.».

Para concertar una entrevista con Elena Mendoza o Carmen Castro, no dudes en contactar.

¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - bibiana@ripol.es

Gerard Lombarte - 652 40 90 15 - comunicacion@ripol.es

