



La  
Huerta  
Grande



«Este libro es una rigurosa síntesis sobre el estrés desde la neurociencia y la psicología moderna»

NAZARETH CASTELLANOS  
autora de *El espejo del cerebro*

¿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.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

La Huerta Grande • info@editoriallahuertagrande.com  
Serrano n 6, 6º-1. 28001 Madrid • Teléf: (+34) 915218791 •

[www.lahuertagrande.com](http://www.lahuertagrande.com)

Título: **El estrés, aliado del cambio**  
Autor: **Ana Varela**  
Colección: Ensayo  
Edición: Rústica con solapas  
Categoría: Narrativa  
Idioma: Español  
Páginas: 150 páginas  
Formato: 120 X 200 mm  
F. publicación: agosto 2022  
PVP: 14 €  
ISBN: 9788418657221  
EPUB: 9788418657238



**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 o Navarra y en organizaciones sociales. Siempre con el objetivo de mejorar la inteligencia y las capacidades de cualquier persona para afrontar la vida.