

MÁS ALLÁ DEL ESTRÉS

Un libro de Tomás García Castro

"MÁS ALLÁ DEL ESTRÉS" es una novela de autoayuda plena de misterio, de emociones y de sutiles toques de humor que, salpicada de certeros comentarios técnicos sobre el estrés, sumerge al lector en un apasionante policiaco que, además de entretenerle, le hace entender las estresantes situaciones a las que el mundo laboral puede llegar a someter a cualquier profesional, ofreciéndole innumerables consejos para poder superar el estrés negativo.

EL ARGUMENTO

Andrés Albero es una celebridad dentro de la policía. Su portentosa creatividad y, en particular, su prodigiosa intuición policial lo han convertido, con el paso de los años, en un agente respetado por casi todos dentro y fuera de la profesión. Sin embargo, "Andrestrés", como lo llama el psicólogo de la comisaría, sufre un grave problema: su adicción al trabajo. Una sucesión de acontecimientos enigmáticos e inexplicables, previamente anunciados por una premonición, acabará por ponerlo en una situación límite, desconcertante, revelándole uno de los secretos que llevaron a los grandes talentos de la humanidad –y a él mismo– a conseguir muchos de sus logros, pero también que contribuyó a que enfermaran hasta la locura: **el estrés**.

Un libro será el detonante de toda la historia; ese mismo libro, su solución. Ese libro, estimado lector, está en este momento en sus manos.

¿QUÉ ES MÁS ALLÁ DEL ESTRÉS?

"MÁS ALLÁ DEL ESTRÉS" es el resultado de más de tres años de investigación sobre el estrés en el trabajo.

El libro aborda el problema del **ESTRÉS POLICIAL**, explicando con todo detalle aspectos como cuáles son las fuentes del estrés del policía, cuáles pueden ser sus consecuencias si no se toman las medidas adecuadas y, sobre todo, cuáles son las técnicas que, a nivel individual, puede utilizar el propio agente para prevenir y reducir su estrés en el trabajo.

Para amenizar su lectura, el autor ha novelado sus conclusiones. En el libro se entremezclan y superponen ficción y realidad, suposición e investigación, innovación y experiencia. El resultado es apasionante: una novela de autoayuda con la que el lector, fascinado por una historia desbordante que lo mantendrá intrigado desde el principio y hasta el final, descubrirá los beneficios del estrés positivo y los perjuicios y posibles soluciones del estrés negativo.

¿Sabía que el estrés positivo ha sido el motor que ha energizado los mayores retos y descubrimientos de la historia? ¿Conocía que muchos de los grandes genios de la humanidad fueron adictos al trabajo? ¿Tuvo algo que ver el estrés negativo derivado de tal adicción con los problemas psíquicos que hoy se sabe que padecieron?

Acción, emoción e intriga junto a investigación, rigor e historia. Un libro diferente, innovador. Le sorprenderá, le atrapará.



Precio: 19,95 euros

Adquiere tu ejemplar en los siguientes puntos:

GAMS Equipamiento Policial
IPA Viladecans

Gimnasio Mugendo Vilanova
PL Calafell, agente Alex Pérez

Para pedidos y + info: 630 41 28 55 (Alex Pérez)

Mail: alex_ipaviladecans@hotmail.es

Facebook: www.ipaviladecans.com



IPA
Viladecans

