



LA CARGA MENTAL DE LAS MUJERES ...Y LA DE LOS HOMBRES

Cómo detectarla para prevenir el burn-out

La vida moderna provoca desgaste, por sus muchas exigencias y presiones. A nuestro cerebro le gustaría llegar a todo, pero nuestro cuerpo y nuestras agendas se resienten. El concepto de «carga mental» ha irrumpido entonces en nuestras vidas: organización de la vida doméstica, de la vida laboral, gestión de las comidas, de las compras, de las vacaciones, de las reuniones, de las agendas, aceleración y compresión del tiempo... Tanto las personas solteras como las que viven en pareja, las mujeres o los hombres que se dedican al hogar, los divorciados... todos pueden verse afectados en un momento dado de sus vidas por una sensación de sobrecarga, ciertamente mental, pero también fisiológica.

¿Cómo detectar e identificar la carga mental? ¿Qué medios se pueden poner en práctica para no acabar sobrepasados? ¿Cómo organizar la vida y la supervivencia de la pareja en caso de carga mental?

Este libro pretende dar respuesta a estas y a otras muchas preguntas, de una forma clara, sencilla y eficaz, al tiempo que ofrece un recorrido histórico, sociológico y terapéutico sobre el concepto de *carga mental*, tan inédito como original. El objetivo de *La carga mental de las mujeres... y la de los hombres* consiste en poner a disposición de todo el mundo una serie de técnicas adaptadas para simplificar el día a día.

Sobre la autora

Médico y psiquiatra en París, la doctora Aurélia Schneider es especialista en psicoterapias cognitivas y conductuales. Mediante ejemplos prácticos seleccionados entre sus pacientes, en *La carga mental de las mujeres... y la de los hombres* brinda su dilatada experiencia y sus conocimientos clínicos para poder detectar, gestionar y prevenir la carga mental. Formula asimismo una hipótesis según la cual, en el caso de las mujeres, la carga mental estaría relacionada con el ritmo cronobiológico.

Número de páginas: 224

Formato: 15 x 23 cm

Encuadernación: rústica con solapas

Código: 2646316

ISBN: 978-84-17273-72-9

Precio: 14,90 euros

Edición: 1ª edición / 2019

Clasificación: Libros temáticos: parenting

LAROUSSE