



novedad abril 2026

Jaque al estrés

La ciencia y el arte de recuperar tu equilibrio

Begoña G. Larrauri

ISBN: 978-84-330-3994-1

Páginas: 320

Formato: 140 mm x 210 mm

Encuadernación: Rústica con solapas

Colección: Serendipity

20,19 € sin IVA - 21 € con IVA

El estrés forma parte de la vida, pero no tiene por qué presidirla. En *Jaque al estrés*, Begoña G. Larrauri entrelaza Neurociencia, Psicología Positiva y humor para que tomes las riendas de tu vida y hagas del equilibrio un objetivo posible y alcanzable. Con un lenguaje claro y cercano, ejercicios ágiles y ejemplos reales, Begoña te invita a mirar tu vida con honestidad, ordenar prioridades y activar recursos personales y cambios que suman bienestar.

El resultado es un manual útil, inteligente y que te ayudará a comprender qué te estresa, cómo funciona tu mente bajo presión y qué puedes hacer, de forma efectiva, para fortalecer tus propios recursos.

No siempre podemos evitar las situaciones de estrés, pero sí podemos convertir cada desafío en una jugada maestra y salir reforzados del proceso. ¡Tú partida empieza ahora: mueve ficha y hazle jaque al estrés!



Begoña García Larrauri

es Doctora en Psicología y profesora Titular de Universidad en Valladolid. Especialista en bienestar psicológico, educación positiva y sentido del humor, acumula más de treinta años de experiencia docente e investigadora. Ha publicado libros de amplia difusión, artículos y ha impartido numerosos cursos, conferencias y talleres en España y el extranjero. En los últimos años, y por razones obvias, ha puesto en juego todo su bagaje en el tema del estrés.

Actualmente disfruta de una jubilación activa dedicada a escribir, formar y seguir aprendiendo. Cree firmemente que la felicidad es una decisión, no una consecuencia y que vivir en armonía exige recursos, no perfección.