

# EL ARTE DE VIVIR SIN ESTRÉS

**Autor:** Dr. Saúl Polisky  
**Editorial:** SAN PABLO.  
**Edición:** 1ra. Edición.

**Género:** Narrativo.  
**Año:** 2014.

**Formato:** 21 x 13.5 cms.  
**Cantidad de páginas:** 141.



**4to/5to**  
**GRADO**  
**SECUNDARIA**

Colección:  
**Motivación**

## SINÓPSIS:

Muchas cosas han cambiado a través del tiempo, algunas de forma extraordinaria y otras de manera inimaginable, sin embargo existe una entidad que no ha sufrido ninguna alteración, es más, el daño que nos causa en la actualidad es mucho mayor que el que producía años atrás: el ESTRÉS. Los clínicos no lo pueden tratar, los cirujanos tampoco y mucho menos los psiquiatras. Necesitamos a un especialista capaz, erudito, experto. Ese especialista somos cada uno de nosotros mismos.

**¡Es algo más que un PLAN LECTOR! Es el encuentro con ...**

## TEMAS TRANSVERSALES:

- **Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.**  
 Aprender a vivir sin estrés promueve una convivencia sana entre todos los individuos, lo que facilita los lazos de amistad entre todos.
- **Educación en valores o formación ética.**  
 Crecer en valores, empezando con nuestra propia aceptación, autocontrol y autoconocimiento, para así poder transmitir los mismos valores a los demás.

## VALORES

<b>ACEPTACIÓN</b>	Aceptar lo que somos, la situación que estamos viviendo, nuestras decisiones, principios, valores y todo lo que atraemos con el pensamiento.
<b>AUTOCONTROL</b>	Capacidad de adaptarse según las necesidades en diferentes momentos, lo que nos permite expresarnos y actuar de forma conveniente en cada situación.
<b>AUTO-CONOCIMIENTO</b>	Conocernos a nosotros mismos es una tarea diaria y de la cual surgirán pensamientos buenos o malos de lo que somos.

## DIVERSAS ÁREAS

<b>COMUNICACIÓN</b>	Desarrollo de estrategias comunicativas auto motivacionales, que aporten reforzadores positivos en uno mismo.
<b>PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS</b>	El vivir sin estrés nos permite relacionarnos adecuadamente con nosotros mismos y con los demás, es decir, reafirma la práctica de relaciones humanas.
<b>EDUCACIÓN RELIGIOSA</b>	Agradecer a Dios por crearnos únicos, inteligentes y libres.

## GUÍA METODOLÓGICA

Cada texto cuenta con unas fichas de trabajo donde se presentan actividades para el desarrollo de valores y los temas transversales. Además, encontrarás sugerencias para realizar antes, durante y después de leer el libro. Presenta una secuencia de actividades propias de las áreas académicas como: Comunicación; Persona, familia y relaciones humanas; Educación Religiosa; entre otras. Así también, se recomienda incluirlas en el proyecto tutorial de cada grado por el contenido formativo y axiológico.



**SAN PABLO**

[www.sanpabloperu.com.pe](http://www.sanpabloperu.com.pe)