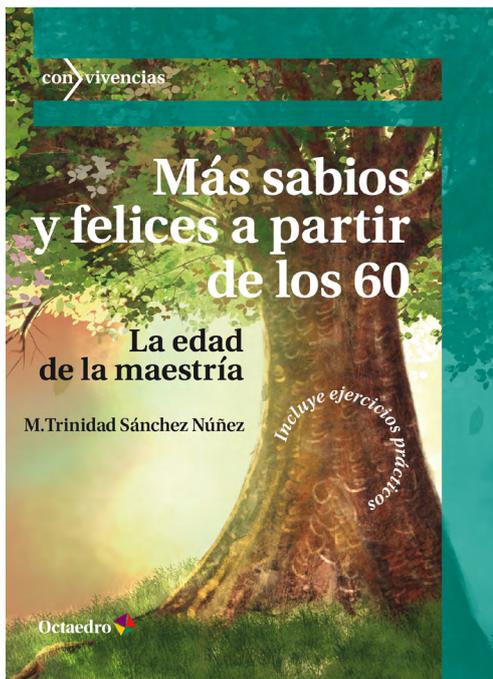


NOVEDAD - DICIEMBRE 2022



# Más sabios y felices a partir de los 60

## La edad de la maestría

**Incluye ejercicios prácticos**

M. Trinidad Sánchez Núñez

Colección: Con vivencias

PVP: 18,00 €

Tema: Salud/ Sociedad

Formato: 14,5 x 20 cm

Género: No ficción

Páginas: 122, con ilustraciones en color

ISBN: 9788419312891

Encuadernación: Rústica, con solapas

Ref: 06065-0



**María Trinidad Sánchez Núñez**

Dra. en Psicología. Actualmente forma parte del profesorado del Departamento de Psicología de la Universidad de Castilla La Mancha (UCLM) como docente e investigadora en el área de la Inteligencia Emocional, la Prevención de las Dificultades Psicológicas y la Innovación Educativa. También ha colaborado y colabora con universidades nacionales e internacionales en el estudio de la inteligencia emocional, como la Facultad de Psicología de Málaga (UMA) y la Universidad Hunter College de Nueva York (EE. UU.). Ha participado y participa con entidades públicas y privadas en proyectos de formación para la transformación e innovación educativa, así como en el desarrollo de la inteligencia emocional. Cuenta con numerosas publicaciones en revistas científicas de reconocido prestigio internacional y cuantiosas comunicaciones en congresos nacionales e internacionales.

¿Cómo se imagina a los 70 años? Su futuro comienza hoy.

A través de la lectura de este libro se pretende transmitir una imagen positiva del desarrollo humano y del envejecimiento, donde, a través de prácticas preventivas, se pueda disfrutar de una edad madura saludable. Cabe desterrar el símil de «ancianidad = enfermedad», y sustituirlo por el de «ancianidad = sabiduría».

Los estudios sobre el aprendizaje y el envejecimiento apuntan a un desarrollo continuo y un abanico de amplias posibilidades a cualquier edad. Porque a cualquier edad se puede seguir aprendiendo, seguir influyendo en la salud a través de prácticas preventivas como los hábitos saludables, la gestión de las emociones o el cambio de pensamientos o falsas creencias. El requisito necesario es creer en ello, creer en las posibilidades de apertura, de cambio y crecimiento en cualquier etapa de la vida.

Con información rigurosa y contrastada científicamente sobre el envejecimiento saludable, se incluyen diversos ejercicios prácticos que ayudarán al lector a poner en práctica conductas, pensamientos y emociones para fomentar un estado de bienestar.