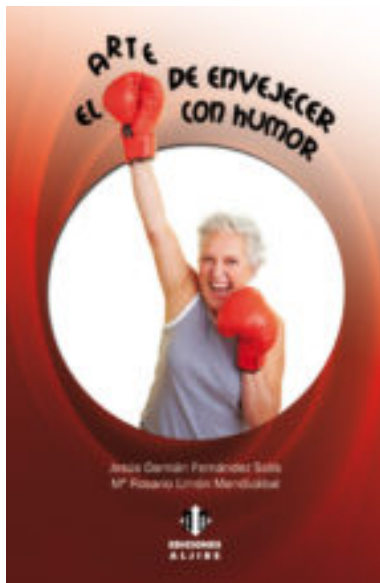


EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR



Año edición:	2012
ISBN:	9788497007238
Autor:	JESUS DAMIAN FERNANDEZ SOLIS; MARIA ROSARIO LIMON MENDIZABAL
Plaza de edición:	ARCHIDONA
Editorial:	ALJIBE
Categoría:	Psicología y Pedagogía
Nº de páginas:	164 págs.
Lengua:	CASTELLANO

[EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR.pdf](#)

[EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR.epub](#)

Este libro, desde la teoría y la práctica, da a conocer la importancia del humor en la vida de las personas mayores para gozar de un envejecimiento activo y saludable. Para ello se analiza el fenómeno sociodemográfico del envejecimiento, haciendo hincapié en las características de la sociedad actual y los retos que se plantean tanto para el individuo como para la sociedad. Todo ello, implica el aprendizaje a lo largo de toda la vida donde el humor, desde una concepción saludable y vital, puede ser un elemento clave para un envejecimiento activo y para el desarrollo y vivencias de las emociones positivas y el bienestar emocional. Por último, se presenta un taller en el que se recoge una amplia batería de ejercicios, dinámicas y actividades para que puedan aplicarse a grupos de personas mayores.