



FICHA TÉCNICA

Autora: Marcela Lechuga
 Género: Desarrollo personal
 N° de páginas: 232
 N° edición: 1ª edición Zig-Zag, 2013
 Formato: 15 x 23 cm.
 I.S.B.N: 978-956-12-2563-3.
 Código interno: 20728

Así es la vida

En *Así es la vida*, se nos invita a honrar cada momento y etapa de la vida, y a saber valorar incluso las situaciones dolorosas como una oportunidad de aprendizaje y sabiduría; porque es a partir de ellas que sacamos las fuerzas para convertirnos en adultos cabales y preparados para enfrentar la vida en forma plena. Así, sin negar el estrés y considerándolo algo positivo, se nos promueve a descubrir el sentido de cada momento y se nos encamina a descubrir el camino a la felicidad y satisfacción con todo lo vivido, logrando que valoremos no solo nuestras vidas sino también la de los demás.

■ Autora: Marcela Lechuga

Psicóloga clínica egresada de la Universidad Diego Portales, se especializó en Psicología de la Salud, área en la que ha desarrollado líneas de investigación-acción en promoción, prevención e intervención en instituciones de salud, educación y empresas. Actualmente atiende en su consulta privada y es directora de su Consultora Acquaris. En su metodología de trabajo integra los recursos terapéuticos del Psicodrama, Musicoterapia, Hipnoterapia, Constelaciones Familiares y Biodanza, entre otras. Es miembro fundador de la Asociación Latinoamericana de Psicología de la Salud (ALAPSA) y Directora de la Asociación Latinoamericana de alivio del Dolor (ALAPASIDOL) actualmente en gestación. *Así es la vida* es su primer libro y con él cumple la promesa de seguir ayudando a las personas a comprender el sentido de la vida y encontrar el camino a la felicidad.

- www.acquaris.cl
- www.psicologiadelasalud.cl
- www.psicologiadeldolor.cl