

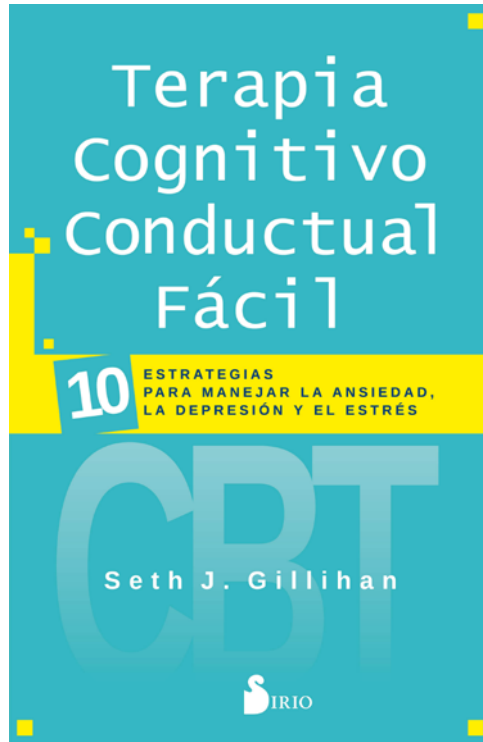


MANUAL PRÁCTICO DE TCC. HERRAMIENTAS DE PSICOTERAPIA PARA LA VIDA COTIDIANA



El autor

El psicólogo **Seth J. Gillihan**, es profesor de Psicología en el Departamento de Psiquiatría en la Universidad de Pensilvania. Ha colaborado en varios libros y ha escrito más de cuarenta artículos sobre el funcionamiento y la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para tratar la ansiedad y la depresión, y sobre el uso de las imágenes cerebrales para estudiar trastornos psiquiátricos. Es autor de *Retrain Your Brain: Cognitive Behavioral Therapy in 7 Weeks*, un manual para gestionar la depresión y la ansiedad, y coautor, con Janet Singer, de *Overcoming OCD: A Journey to Recovery*. Gillihan desarrolla su trabajo clínico en Havertford, Pensilvania, donde se ha especializado en terapia cognitivo-conductual y en tratamientos basados en mindfulness para tratar la ansiedad, la depresión y otros trastornos relacionados. Más información y recursos en su web: www.sethgillihan.com.



Título: *Terapia Cognitivo Conductual fácil*.
Subtítulo: *10 estrategias para manejar la depresión, la ansiedad y el estrés*.
Autor: Seth J. Gillihan.
P. sin IVA: 12,45 € PVP: 12,95 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 256
THEMA: MKMT BISAC: PSY045070
Encuadernación: Rústica Categoría: A
ISBN: 9788418000447

CLAVES DE VENTA

- ✓ La TCC es la **forma de psicoterapia** más empleada en el manejo de trastornos comunes como la depresión, la ansiedad, la ira o el pánico.
- ✓ El **dr. Gillihan** es psicólogo experto en TCC y técnicas de mindfulness.
- ✓ **10 estrategias** sencillas, fáciles de aplicar y muy eficaces.
- ✓ La **psicoterapia** a tu alcance.
- ✓ Amazon **bestseller** en EEUU #1 en TCC.

TAGS

PSICOTERAPIA // ESTRÉS // GESTALT // ENEAGRAMA
PSICOLOGÍA // ESTRÉS // ANSIEDAD // IRA
DEPRESIÓN // INSOMNIO // TOC // AUTOAYUDA
MENTALIDAD // AUTOESTIMA // BIENESTAR
EQUILIBRIO // EMOCIONES // TRAUMA
MINDFULNESS // PERSONALIDAD // TRASTORNOS



Sinopsis

Cuando cuestiones como la depresión, la ansiedad, el pánico, la ira o la preocupación perturban nuestra calidad de vida, es fundamental contar con una serie de herramientas en las que poder confiar y que nos ayuden a pasar por ellas. Este libro analiza los aspectos más importantes de la terapia cognitivo-conductual (TCC) para que puedas hacer frente a tus dificultades cotidianas y encuentres el alivio que necesitas. El doctor Seth Gillihan, psicólogo y autor de éxito en Estados Unidos, nos guía a través de prácticas muy sencillas y fáciles de realizar, que pueden utilizarse como base para gestionar distintos problemas relacionados con el malestar psicológico. *Terapia cognitivo-conductual fácil* no exige que descodifiques un lenguaje técnico ni que llenes páginas de libros de ejercicios. Con este recurso fácil de leer y de utilizar, el doctor Gillihan te capacita para que recuperes tu equilibrio y bienestar. ¿Qué encontrarás en este libro?:

- Una visión general de la TCC y cómo funciona.
- Diez estrategias fundamentales de la TCC organizadas cuidadosamente, similares a la estructura de la terapia presencial.
- Una guía para crear objetivos y establecer las estrategias que te ayudarán a lograrlos.
- Útiles secciones de autoevaluación para que puedas tomar conciencia de tu progreso y reflexionar sobre lo que has aprendido.

Libros relacionados:

