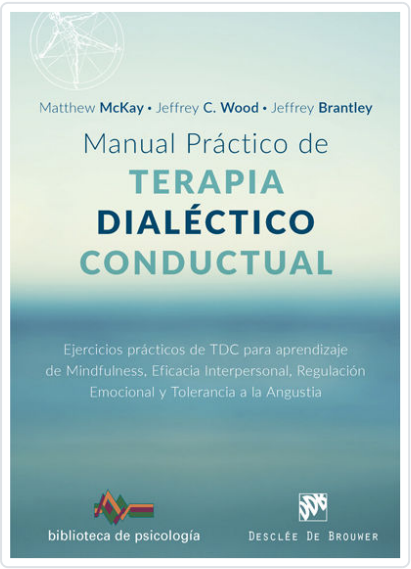
MANUAL PRACTICO DE TERAPIA DIALECTICO CONDUCTUAL. Nº 217



MCKAY, MATTHEW / WOOD, JEFFREY C. / BRAN

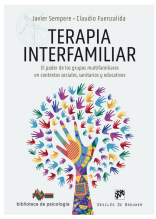
SINOPSIS

Desarrollada, en principio, para el tratamiento del trastorno límite de personalidad, la Terapia Dialéctico Conductual (TDC) ha probado su eficacia a la hora de abordar una amplia gama de problemas de salud mental, en especial de aquellos que se caracterizan por la presencia de emociones arrolladoras. Diversas investigaciones demuestran que la TDC puede mejorar la propia capacidad de manejar la angustia sin perder el control ni actuar de forma destructiva. Para poner en práctica las técnicas que en el libro se detallan, es necesario establecer habilidades en cuatro áreas: tolerancia al malestar, mindfulness, regulación emocional y eficacia interpersonal.Esta obra, fruto de la colaboración de tres reconocidos autores, ofrece un repertorio de ejercicios sencillos, analizados paso a paso, para asimilar esos conceptos y ponerlos en práctica para alcanzar un cambio real y duradero. Comenzando por trabajar con los ejercicios preliminares para ir, luego, progresando hasta completar los capítulos dedicados a las habilidades más avanzadas. Tanto los profesionales de la salud mental como el gran público, si este manual se utilizar como apoyo al trabajo terapéutico o como guía para el desarrollo personal, podrán sacar un gran partido de esta clara y práctica guía y lograr así un mejor control de sus emociones. Matthew McKay es profesor en el Wright Institute en Berkeley, California. Es autor y coautor de numerosos libros en los ámbitos del control del estrés y la relajación, la autoestima y las relaciones interpersonales. Jeffrey C. Wood está especializado en el tratamiento cognitivo conductual de la depresión, ansiedad y trauma, así como en asertividad y coaching de vida. Jeffrey Brantley es asesor en el Departamento de Psiquiatría de Duke y fundador y director del Programa de reducción de estrés basado en mindfulness del Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de Duke. ...

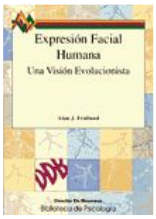
Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	BIBLIOT. DE PSICOLOGIA
EAN	9788433029102
Status	Disponible
Páginas	34
Tamaño	150x210x18 mm.
Peso	420
Precio (Imp. inc.)	24,99€
Fecha de lanzamiento	29/03/2017

Títulos relacionados

TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO
ARDILA, R.



TERAPIA INTERFAMILIAR. Nº 261
JAVIER SEMPERE/CLAUDIO FUENZALIDA



EXPRESION FACIAL HUMANA. Nº99
FRIDLUND, ALAN

MOTIVACION Y EMOCION. Nº 3
COFER, C.M.