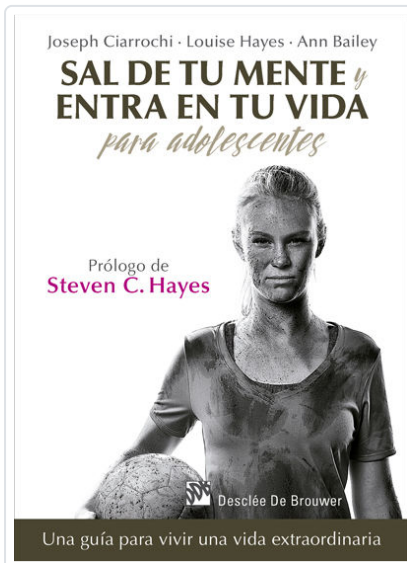



SAL DE TU MENTE Y ENTRA EN TU VIDA PARA ADOLESCENTES. UNA GUÍA



CIARROCHI, JOSEPH / HAYES, LOUISE / BAILEY, ANN

SINOPSIS

Los adolescentes se enfrentan a múltiples presiones y preocupaciones y son particularmente vulnerables a las consecuencias de las emociones y pensamientos negativos. En la escuela, en la familia o con los amigos, los adolescentes pueden experimentar un profundo nivel de estrés y a menudo carecen de las herramientas psicológicas para lidiar con él. Los autores utilizan como base teórica la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la adaptan a los adolescentes para enseñarles las habilidades que necesitan para vivir de un modo más sano y menos confuso: -Estrategias de desarrollo de la atención plena (mindfulness), para desarrollar la capacidad de observar las emociones y los pensamientos que surgen de la mente, sin fusionarse con ellos ni pretender evitarlos o modificarlos. -Estrategias para descubrir los valores importantes para cada individuo y desarrollar los objetivos que nos permitan avanzar hacia ellos. -Estrategias para decidir las acciones más coherentes con los valores seleccionados. Deseo que este libro resulte de utilidad especialmente a los propios adolescentes, a sus padres, a los educadores y a los profesionales de la salud mental para mejorar el manejo de sus emociones, descubrir sus valores e impulsarles hacia una vida más plena y coherente. Joseph V. Ciarrochi es profesor en el Instituto de Psicología Positiva y Educación de la Universidad Católica de Australia. Ha publicado más de 100 artículos científicos en revistas y numerosos libros. Louise L. Hayes es formadora y conferenciante internacional experta en ACT, psicóloga clínica e investigadora en la Universidad de Melbourne. Ann Bailey es una experimentada terapeuta de aceptación y compromiso, especializada en la integración de la ACT, la Terapia Cognitivo Conductual y la Terapia Dialéctica Conductual. ...

	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PEDAGOGIA. EDUCACION
Colección	AMAE
EAN	9788433028389
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	155x215x8 mm.
Peso	244
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Fecha de lanzamiento	05/04/2016

Títulos relacionados



CONSTRUYENDO PUENTES
GONZALO MARRODAN, JOSE LUIS



EDUCANDO LA ALEGRIA
HORNO GOICOECHEA, PEPA



MUSICOTERAPIA
DIVI, MIGUEL ANGEL



EDUCAR SIN CASTIGAR
GUEMBE MAÑERU, PILAR / GONI ZUBIETA, CAR