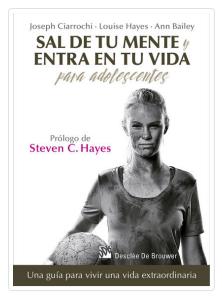


SAL DE TU MENTE Y ENTRA EN TU VIDA PARA ADOLESCENTES. UNA G



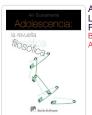
Editorial	DESCLEE DE BROUWER
	S.A., EDITORIAL
Materia	PEDAGOGIA.
	EDUCACION
Colección	AMAE
EAN	9788433028389
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	155x215x8 mm.
Peso	244
Precio (Imp.	14,00€
inc.)	
Fecha de	05/04/2016

CIARROCHI, JOSEPH / HAYES, LOUISE / BAIL

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. ...

Títulos relacionados



lanzamiento

ADOLESCENCIA: LA REVUELTA FILOSOFICA BUSTAMANTE LAOS, ANA ISABEL



SINDROME DE SALOMON BARBERO DE GRANDA



ADOPCION, LA. UN VIAJE DE IDA Y VUELTA COLODRON GOMEZ-ROXAS, ALFONSO



ESTO, ESO, AQUELLO... TAMBIEN PUEDEN SER MALOS TRATOS TORMO ABAD, ANGELA