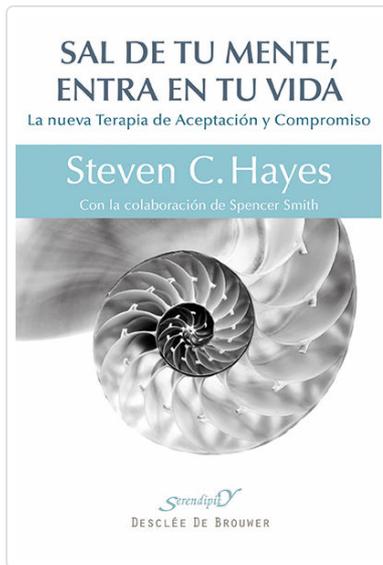


# SAL DE TU MENTE, ENTRA EN TU VIDA Nº 177



**HAYES, STEVEN C.**

## SINOPSIS

La gente sufre. No se trata solo de que sienta dolor físico; el sufrimiento es mucho más que eso. Los seres humanos tienen que habérselas también con el dolor psíquico que experimentan: con sus emociones y pensamientos negativos, con los recuerdos desagradables, los impulsos y sensaciones negativas. Tienen todo eso en la cabeza, se preocupan por ello, lo lamentan y lo temen. Pero, al mismo tiempo, demuestran un enorme valor, una profunda compasión y una notable capacidad para afrontar sus problemas. Este libro se basa en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), una nueva modalidad de psicoterapia respaldada científicamente y que forma parte de lo que ha dado en llamarse la tercera generación de terapia conductual y cognitiva. Esta investigación sugiere que muchas de las técnicas que utilizamos para solucionar nuestros problemas, en realidad, nos tienden trampas que aumentan nuestro sufrimiento. La mente humana, esa maravillosa herramienta de control del entorno, acaba por convertirse en nuestro peor enemigo. Este libro trata sobre cómo pasar del sufrimiento al compromiso con la vida, cómo vivir a partir de ahora con (y no a pesar de) el pasado, los recuerdos, los miedos y la tristeza, para poder empezar de una vez nuestra vida. ACT no es una panacea, pero los resultados científicos son abundantes y positivos. En todo caso, ¿vente con tu escepticismo, incluso con tu cinismo, a este viaje. +¿Qué puedes perder? +¿No sería estupendo que pudieras salir de tu mente para entrar en tu vida? Steven C. Hayes, (tomado de Internet) 1948), es Profesor en el Departamento de Psicología de la Universidad de Nevada. Autor de 35 libros y más de 500 artículos científicos, su carrera se ha centrado en el análisis de la naturaleza del lenguaje humano y la cognición y su aplicación a la comprensión y el alivio del sufrimiento humano. Hayes ha sido Presidente de la División 25 de la APA, de la Asociación Americana de Psicología Aplicada y Preventiva, la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual, y de la Asociación de Terapias conductuales y cognitivas. S...

	
<b>Editorial</b>	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
<b>Materia</b>	AUTOAYUDA
<b>Colección</b>	SERENDIPITY
<b>EAN</b>	9788433026439
<b>Status</b>	Disponible
<b>Encuadernación</b>	Tapa dura
<b>Páginas</b>	416
<b>Tamaño</b>	140x210x23 mm.
<b>Peso</b>	486
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	29,00€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	15/05/2013

## Títulos relacionados

 <p>A LA BUSQUEDA DE NUESTRO GENIO INTERIOR nº 61 FLANAGAN, KEVIN</p>	 <p>A CORAZON ABIERTO nº 62 JIMENEZ H.-PINZON, FERNANDO</p>	 <p>EN VISPERAS DE MORIR nº 63 CABODEVILLA, IOSU</p>	 <p>POR QUE NO LOGRO SER ASERTIVO? nº 64 CASTANYER, OLGA</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------