

CUADERNO DE TRABAJO DE LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS PARA ADOLE



DAVID A CLARK

SINOPSIS

Un libro extraordinario que reúne lo mejor de la investigación actual para ayudar a los adolescentes a afrontar sus problemas. Muy recomendable.

-Robert L. Leahy, PhD

¿Los pensamientos ansiosos te impiden vivir tu vida? ¡No eres el único! La adolescencia está llena de cambios y retos, y a veces es fácil sentirse estresado, triste o abrumado. La buena noticia es que puedes superar los pensamientos ansiosos y volver a las cosas que de verdad importan. Este cuaderno de trabajo ofrece actividades eficaces para liberarte de los pensamientos intrusivos que alimentan tu ansiedad, permitiéndote alcanzar tus objetivos y avanzar.

Esta guía, basada en la terapia cognitivo-conductual (TCC), de probada eficacia, ofrece un enfoque personalizado para ayudarte a superar los pensamientos ansiosos. Aprenderás a cambiar hábitos de pensamiento inútiles y destructivos, a dejar de ver tus pensamientos como hechos todopoderosos, y también te ayudará a controlar el estrés, la ansiedad y la sensación de agobio. Y, lo que es más importante, encontrarás consejos prácticos que te ayudarán a vencer la negatividad tóxica y a encontrar la fuerza en la positividad, para que puedas avanzar en la vida con confianza.

David A. Clark es psicólogo clínico y profesor emérito de la Universidad de New Brunswick. Es autor o coautor de varios libros sobre depresión, ansiedad y trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), entre ellos Manual práctico para la ansiedad y las preocupaciones y Cuaderno de trabajo de los pensamientos negativos....

	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	AMAE
EAN	9788433039484
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	215x155x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,00€
Fecha de lanzamiento	15/04/2025

Títulos relacionados



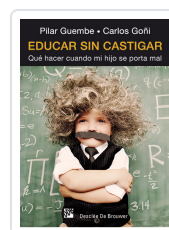
CONSTRUYENDO PUENTES
GONZALO MARRODAN, JOSE LUIS



EDUCANDO LA ALEGRIA
HORNO GOICOECHEA, PEPA



MUSICOTERAPIA
DIVI, MIGUEL ANGEL



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