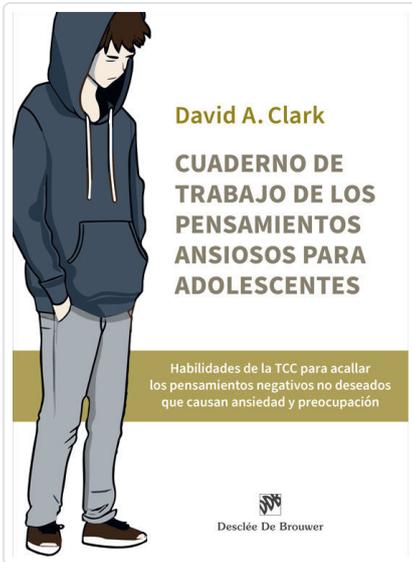


# CUADERNO DE TRABAJO DE LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS PARA ADOLE



**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
<b>Editorial</b>	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
<b>Materia</b>	PSICOLOGIA
<b>Colección</b>	AMAE
<b>EAN</b>	9788433039484
<b>Status</b>	Disponible
<b>Páginas</b>	184
<b>Tamaño</b>	215x155x0 mm.
<b>Precio (Imp. inc.)</b>	18,99€
<b>Fecha de lanzamiento</b>	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