

LAS ADOLESCENTES Y LA ANSIEDAD



Editorial	DESCLEE DE BROUWEI
	S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	AMAE
EAN	9788433039613
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	215x155x0 mm.
Precio (Imp.	21,00€
inc.)	
Fecha de	09/10/2025
lanzamiento	

LUCIE HEMMEN

SINOPSIS

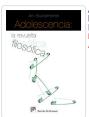
Una guía esencial para ayudar a las adolescentes a enfrentarse a sus miedos. -Lara Honos-Webb, PhD, psicóloga y autora de The Gift of ADHD

Ser adolescente es estresante. Entre los retos de la escuela, las expectativas de los amigos y la familia y la incesante presión por ser perfecta, no es de extrañar que muchas adolescentes sientan ansiedad. La buena noticia es que la ansiedad es muy tratable -¡sobre todo si sabes cómo lidiar con ella!-. Este libro -escrito especialmente para chicas adolescentes- te ayudará a alejarte de la ansiedad y a vivir la vida que deseas.

En esta guía divertida y fácil de usar, encontrarás 10 estrategias rápidas que te ayudarán a afrontar los pensamientos ansiosos de forma saludable. Aprenderás cómo funciona la ansiedad y por qué la sientes, consejos para superar los pensamientos negativos, habilidades de mindfulness que te ayudarán a mantener los pies en la tierra y ejercicios de autocompasión que te ayudarán a mejorar tu forma de ver la vida. También aprenderás a equilibrar el tiempo frente a la pantalla y el uso de las redes sociales y a fortalecer las relaciones con la familia y los—amigos. Como adolescente, a veces necesitas espacio para respirar y ser tú—misma. Con este libro, aprenderás a encontrar ese espacio tranquilizador dentro de ti.

Lucie Hemmen, PhD es psicóloga clínica especializada en el trabajo con adolescentes y sus padres en la práctica privada, al mismo tiempo que cría a sus dos hijas adolescentes, Marley y Daisy....

Títulos relacionados



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