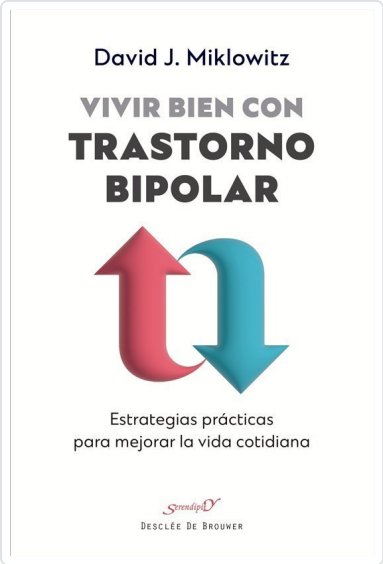
# Vivir bien con trastorno bipolar. Estrategias prácticas para mejorar la vida dia




| | |
|---|---|
| **Editorial** | DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL |
| **Materia** | AUTOAYUDA |
| **Colección** | SERENDIPITY |
| **EAN** | 9788433040121 |
| **Status** | Disponible |
| **Páginas** | 336 |
| **Tamaño** | 210x140x19 mm. |
| **Precio (Imp. inc.)** | 33,00€ |
| **Fecha de lanzamiento** | 10/11/2026 |

## David J. Miklowitz

**SINOPSIS**

¿Es posible construir una carrera satisfactoria, cultivar hábitos saludables y disfrutar de relaciones plenas mientras convives con el trastorno bipolar? La respuesta es sí.

En esta guía práctica y cercana, el renombrado experto David J. Miklowitz te ofrece las herramientas fundamentales para tomar el control de tu bienestar. Lejos de fórmulas mágicas o promesas irreales, este libro te brinda respuestas claras y estrategias efectivas para afrontar los desafíos del día a día.

Aprende a manejar las oscilaciones del ánimo y a reducir la ansiedad, incorpora estrategias sencillas para proteger tu sueño y mantener la estabilidad, y descubre herramientas para suavizar conflictos familiares y comunicarte mejor. También encontrarás consejos prácticos para coordinar tu medicación y prevenir momentos de crisis.

Con capítulos breves, un formato accesible y recursos descargables diseñados para actuar en el momento preciso, este libro es un mapa de ruta comprensivo y empoderador. No importa en qué punto de tu trayecto te encuentres: con la orientación adecuada, tú puedes trazar tu propio camino hacia una vida plena, estable y con propósito.

Descubre la guía que te acompañará a vivir mejor.

David J. Miklowitz, PhD, es catedrático de Psiquiatría y Ciencias del comportamiento en la Universidad de California, Los Ángeles, y Profesor Invitado en la Universidad de Oxford. Es autor de The Bipolar Disorder Survival Guide, para el público general, y de varios libros premiados para profesionales. Ha publicado más de 300 artículos científicos y 70 capítulos de libros.
Ha recibido premios de la Brain and Behavior Research Foundation, la Depression and Bipolar Support Alliance, la International Society for Bipolar Disorders, y la Society for a Science of Clinical Psychology. Es uno de los pocos psicólogos que ha recibido el Premio a la Investigación en Trastornos del Estado de Ánimo del American College of Psychiatrists....

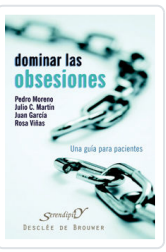
## Títulos relacionados




Y A TI QUE TE MOTIVA? nº 249
OLGA CAÑIZARES;CRISTINA MIAJA




DIARIO DE UN ASOMBRO nº 17
GARCIA RUBIO, ANTONIO




DOMINAR LAS OBSESIONES nº 133
MORENO GIL, PEDRO JOSE/MARTÝN GARCIA-SAN




DISEÑA TU VIDA Nº 180
SANCHEZ GONZALEZ, DIANA / MEJIAS GOMEZ,