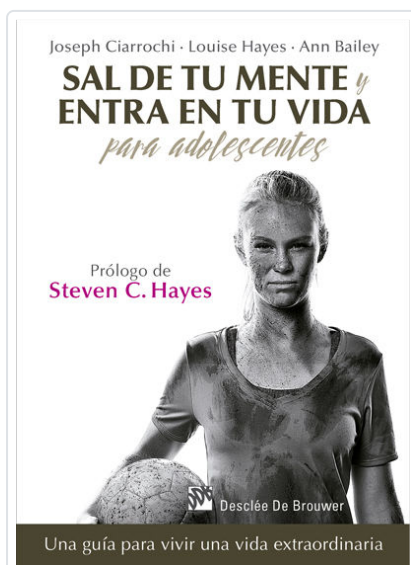


# SAL DE TU MENTE Y ENTRA EN TU VIDA PARA ADOLESCENTES. UNA GUÍA



**CIARROCHI, JOSEPH / HAYES, LOUISE / BAILEY, ANN**

## SINOPSIS

Los adolescentes se enfrentan a múltiples presiones y preocupaciones y son particularmente vulnerables a las consecuencias de las emociones y pensamientos negativos. En la escuela, en la familia o con los amigos, los adolescentes pueden experimentar un profundo nivel de estrés y a menudo carecen de las herramientas psicológicas para lidiar con él. Los autores utilizan como base teórica la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la adaptan a los adolescentes para enseñarles las habilidades que necesitan para vivir de un modo más sano y menos confuso: -Estrategias de desarrollo de la atención plena (mindfulness), para desarrollar la capacidad de observar las emociones y los pensamientos que surgen de la mente, sin fusionarse con ellos ni pretender evitarlos o modificarlos. -Estrategias para descubrir los valores importantes para cada individuo y desarrollar los objetivos que nos permitan avanzar hacia ellos. -Estrategias para decidir las acciones más coherentes con los valores seleccionados. Deseo que este libro resulte de utilidad especialmente a los propios adolescentes, a sus padres, a los educadores y a los profesionales de la salud mental para mejorar el manejo de sus emociones, descubrir sus valores e impulsarles hacia una vida más plena y coherente. Joseph V. Ciarrochi es profesor en el Instituto de Psicología Positiva y Educación de la Universidad Católica de Australia. Ha publicado más de 100 artículos científicos en revistas y numerosos libros. Louise L. Hayes es formadora y conferenciante internacional experta en ACT, psicóloga clínica e investigadora en la Universidad de Melbourne. Ann Bailey es una experimentada terapeuta de aceptación y compromiso, especializada en la integración de la ACT, la Terapia Cognitivo Conductual y la Terapia Dialéctica Conductual. ...

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| <b>Editorial</b>            | DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL |
| <b>Materia</b>              | PEDAGOGIA. EDUCACION               |
| <b>Colección</b>            | AMAE                               |
| <b>EAN</b>                  | 9788433028389                      |
| <b>Status</b>               | Disponible                         |
| <b>Páginas</b>              | 160                                |
| <b>Tamaño</b>               | 155x215x8 mm.                      |
| <b>Peso</b>                 | 244                                |
| <b>Precio (Imp. inc.)</b>   | 14,00€                             |
| <b>Fecha de lanzamiento</b> | 05/04/2016                         |

## Títulos relacionados



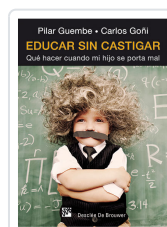
**CONSTRUYENDO PUENTES**  
GONZALO MARRODÁN, JOSE LUIS



**EDUCANDO LA ALEGRIA**  
HORNO GOICOECHEA, PEPA



**MUSICOTERAPIA**  
DIVI, MIGUEL ANGEL



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