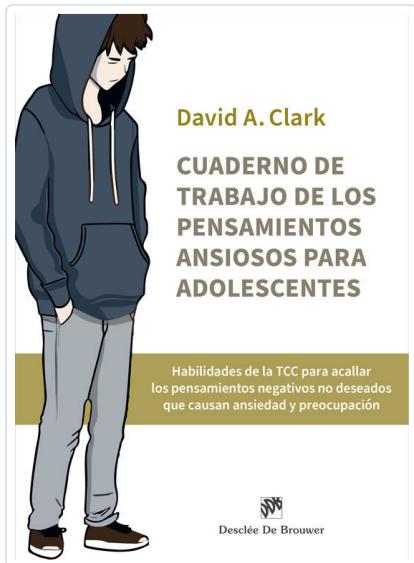


CUADERNO DE TRABAJO DE LOS PENSAMIENTOS ANSIOSOS PARA ADOLE



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

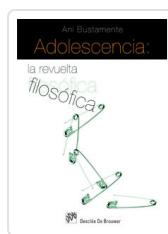
¿Los pensamientos ansiosos te impiden vivir tu vida? ¡No eres el único! La adolescencia está llena de cambios y retos, y a veces es fácil sentirse estresado, triste o abrumado. La buena noticia es que puedes superar los pensamientos ansiosos y volver a las cosas que de verdad importan. Este cuaderno 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
Editorial		S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA	
Colección	AMAE	
EAN	9788433039484	
Status	Disponible	
Páginas	184	
Tamaño	215x155x0 mm.	
Precio (Imp. inc.)	18,99€	
Fecha de lanzamiento	15/04/2025	

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