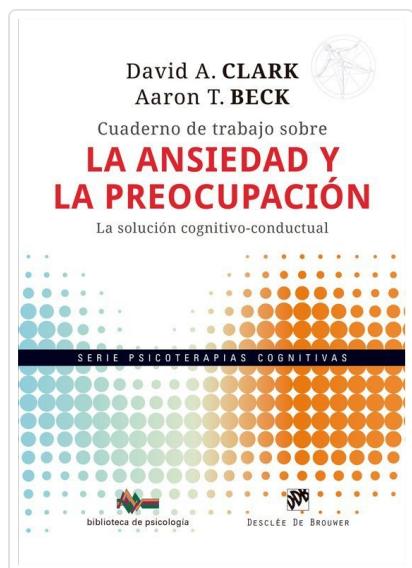


# CUADERNO DE TRABAJO SOBRE LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACIÓN



Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	BIBLIOT. DE PSICOLOGIA
EAN	9788433039774
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	240x170x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	36,00€
Fecha de lanzamiento	13/01/2026

DAVID A CLARK;AARON T BECK

## SINOPSIS

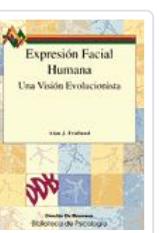
La ansiedad continúa siendo uno de los retos clínicos más frecuentes y complejos en la práctica psicológica contemporánea. Este libro, elaborado por David A. Clark y Aaron T. Beck, referentes indiscutibles en el desarrollo y validación de la terapia cognitivo-conductual, ofrece una guía exhaustiva, actualizada y orientada a la práctica clínica basada en la evidencia.

En esta segunda edición revisada y ampliada, los autores integran los avances más recientes en TCC, incorporando elementos innovadores de la Terapia Cognitiva orientada a la Recuperación (TC-R) -una aproximación centrada en la resiliencia, la funcionalidad y la consecución de objetivos vitales significativos. A lo largo del libro, más de 70 hojas de trabajo, ejemplos clínicos cuidadosamente seleccionados, ejercicios paso a paso y estrategias transdiagnósticas permiten intervenir con precisión en aspectos clave como la sensibilidad a la ansiedad, la preocupación patológica, el pánico y la ansiedad social. Este texto incorpora ejercicios de evaluación para ayudarte a comprender mejor tu propia ansiedad, información ampliada sobre ataques de pánico, ansiedad social y otros temas relevantes, nuevos gráficos, además de recursos adicionales y consejos para superar dificultades habituales durante el proceso de cambio.

Este manual constituye una herramienta rigurosa y práctica tanto para profesionales en ejercicio como para terapeutas en formación. Su estructura didáctica facilita la integración de habilidades terapéuticas fundamentales -reestructuración cognitiva, experimentación conductual, exposición orientada a la recuperación, aumento de la tolerancia a la incertidumbre, entre otras- dentro del proceso clínico. Además, ofrece protocolos específicos para diferentes problemáticas de ansiedad, sin perder de vista los procesos psicológicos nucleares que las mantienen.

Este cuaderno de trabajo combina la solidez teórica con la aplicabilidad inmediata, convirtiéndose en un aliado valioso para promover cambios significativos y sostenibles en las personas...

## Títulos relacionados

 TERAPIA DEL COMPORTAMIENTO ARDILA, R.	 TERAPIA INTERFAMILIAR JAVIER SEMPERE/CLAUDIO FUENZALIDA	 TERAPIA INTERFAMILIAR. N° 261 JAVIER SEMPERE/CLAUDIO FUENZALIDA	 EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. FRIDLUND, ALAN	 MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN. N° 3 COFER, C.M.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------