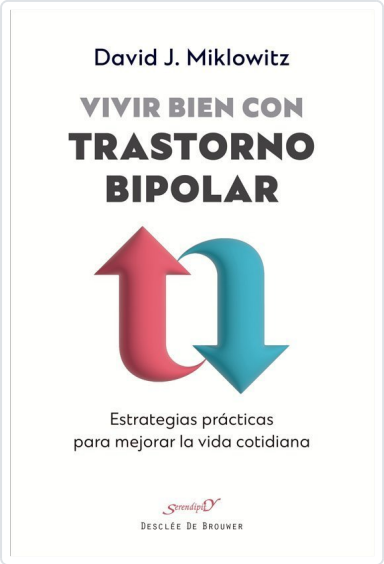
Vivir bien con trastorno bipolar. Estrategias prácticas para mejorar la vida dia



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,