



“OBRA DE REFERENCIA PARA PROFESIONALES Y LECTORES QUE EMPLEA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS ANGUSTIANTES Y REDUCIR LA ANSIEDAD EN GENERAL”



Los autores

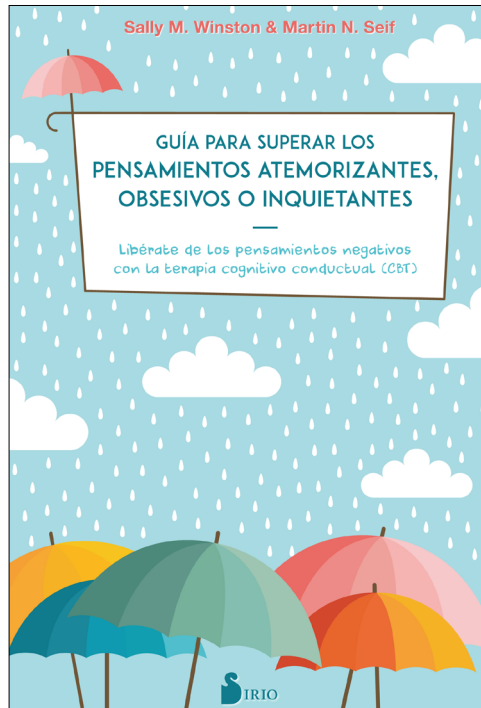
Sally M. Winston, doctora en Psicología, fundó y codirige el Instituto de Trastornos de Ansiedad y Estrés de Maryland. Fue la primera presidenta de la Junta Asesora Clínica de la Asociación de Ansiedad y Depresión de América y dirige talleres especializados para terapeutas.

Martin N. Seif, doctor en Filosofía, es cofundador de la Asociación de Ansiedad y Depresión de América, y fue miembro de su junta directiva hasta 1991. Seif es director asociado del Centro de Tratamiento de Ansiedad y Fobia en el Hospital White Plains, además pertenece a la Junta Americana de Psicología Profesional como experto en Psicología Cognitivo Conductual. Actualmente dirige su propia consulta en Nueva York.

www.drmartinseif.com



9 788417 399115



Título: *Guía para superar los pensamientos aterradorantes, obsesivos o inquietantes. Libérate de los pensamientos negativos con terapia cognitiva conductual (CBT)*

Título original: *Overcoming Unwanted Intrusive Thoughts: A CBT-Based Guide to Getting Over Frightening, Obsessive, or Disturbing Thoughts*

Autora: Dra. Sally Winston y Dr. Martin N. Seif

P. sin IVA: 12,99 €

PVP: 13,50 €

Tamaño: 13,5 x 21cm

Nº págs: 290

IBIC (Materia): JM

BISAC: PSY022060

Encuadernación: Rústica

Categoría: A

ISBN: 9788417399115

CLAVES DE VENTA

- ✓ Excelente posición en el ranking de los bestsellers de Amazon: #3 y #6 en la sección de Trastorno Obsesivo Compulsivo y Terapia Cognitiva Conductual respectivamente, dentro de los ebooks; y #22 en la sección de Trastorno Obsesivo Compulsivo dentro de los libros físicos.
- ✓ Guía de autoayuda para comprender cómo funcionan los pensamientos intrusivos y que su permanencia está relacionada con los esfuerzos por combatirlos y tratar de evitarlos.
- ✓ Este libro ofrece instrucciones simples y buenos ejemplos para dejar de lado la culpa, el miedo y la confusión que a menudo acompañan los pensamientos intrusivos.
- ✓ Lectura obligatoria para cualquier persona que experimente estos pensamientos, pero también para los profesionales que buscan ayudarlos.



TAGS

TOC// ANSIEDAD// ANGUSTIA// DEPRESIÓN//
OBSESIVOS// PENSAMIENTO RECURRENTE

Sinopsis

Si padeces pensamientos aterradorantes, obsesivos o inquietantes, sabes de sobra cómo pueden llegar a condicionar tu vida. Puedes incluso llegar a creer que estos pensamientos te definen. ¿Eres acaso una mala persona? ¡No! No eres malo –ni estás loco—. Estos molestos pensamientos que entran en tu mente de manera espontánea se denominan pensamientos invasivos no deseados, y muchas personas buenas y racionales los tienen. Afortunadamente, hay técnicas de probada efectividad que puedes utilizar para superarlos y recuperar tu vida.

Esta extraordinaria guía te ofrece una terapia, de tipo cognitivo-conductual, bien fundamentada, que te ayudará a liberarte de los pensamientos angustiantes; superar los sentimientos de culpa, vergüenza y soledad que pueden acompañar a dichos pensamientos; y reducir tu ansiedad general.

Libros relacionados:



9 788416 579181



9 788417 030803



9 788417 030582