



CUANDO EL PERFECCIONISMO ES CAUSA DE ANSIEDAD, ESTRÉS Y PREOCUPACIÓN

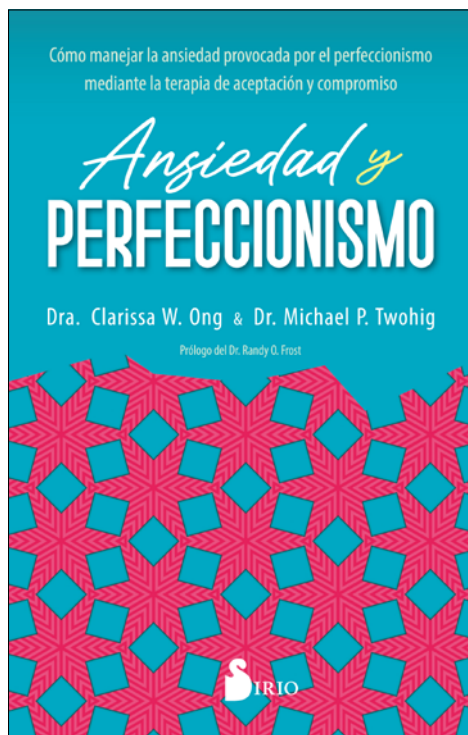


Los autores

Clarissa W. Ong es investigadora posdoctoral asociada en el Centro para el Tratamiento de la Ansiedad y Trastornos Relacionados, de la Universidad de Boston. Está especializada en terapia de aceptación y compromiso (ACT), terapia basada en procesos, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y perfeccionismo.



Michael P. Twohig, conocido principalmente por su trabajo con la ACT y el TOC, es profesor del departamento de psicología de la Universidad Estatal de Utah. Fue presidente de la Asociación para la Ciencia Conductual Contextual (ACBS).



Título: *Ansiedad y perfeccionismo*.
Subtítulo: *Cómo manejar la ansiedad provocada por el perfeccionismo mediante la terapia de aceptación y compromiso*.
Autores: Dra. Clarissa W. Ong y Dr. Michael P. Twohig
P. sin IVA: 12,98 € PVP: 13,50 €
Tamaño: 13,5 x 21 cm Nº págs: 248
THEMA: VFJS BISAC: SEL020000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788419105820

CLAVES DE VENTA

- ✓ Técnicas y estrategias basadas en la **terapia de aceptación y compromiso (ACT)** para manejar la ansiedad producida por el exceso de perfeccionismo.
- ✓ La necesidad de ser perfecto reduce tu productividad y te aleja de tus objetivos.
- ✓ Supera la charla negativa interna y la auto-crítica.
- ✓ Deshazte de las etiquetas limitantes *éxito* o *fracaso*.
- ✓ **Permítete cometer errores** sin abandonar tus más altas aspiraciones.

TAGS

ANSIEDAD // STRESS // ESTRÉS // PERFECCIONISMO
DEPRESIÓN // PÁNICO // TERAPIA // TRAUMA
TOC // COMPULSIVO // TCC // CBT // PSICOLOGÍA
AUTOAYUDA // LIDERAZGO // PRODUCTIVIDAD



9 788419 105820

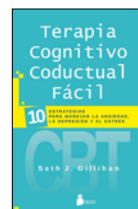
Sinopsis

Si te consideras una persona perfeccionista, quizá no te parezca que el perfeccionismo sea un problema. De hecho, podría parecerse más bien lo contrario: una ventaja, ¡y en muchos sentidos lo es! Pero aspirar continuamente a la excelencia, valorarte en función de si eres capaz de alcanzarla y, en el proceso, criticarte sin descanso puede ser también causa de ansiedad, estrés, preocupación, agotamiento e infelicidad. Así que, ¿cómo distinguir entre el perfeccionismo *útil* y el *perjudicial* y dejar de ser irracionalmente exigente contigo y con los demás? Este libro muestra al fin la cara oculta del perfeccionismo: las razones que lo motivan y el precio de *ser el mejor*, y presenta técnicas y estrategias basadas en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) que te ayudarán a mirar de frente la ansiedad que lo acompaña y a distanciarte de ella. Entenderás que el afán de perfección puede ser en realidad un obstáculo para la productividad e incluso para alcanzar tus objetivos. Descubrirás también cómo situarte por encima de la autocrítica y del relato mental negativo, cómo desentenderte de las definiciones culturales sobre lo que son el *éxito* y el *fracaso*, y cómo darte, y dar a los demás, permiso para cometer errores, sin que nada de esto signifique, ni mucho menos, renunciar a la calidad y la satisfacción.

Libros relacionados:



9 788417 399115



9 788418 000447



9 788417 399559