

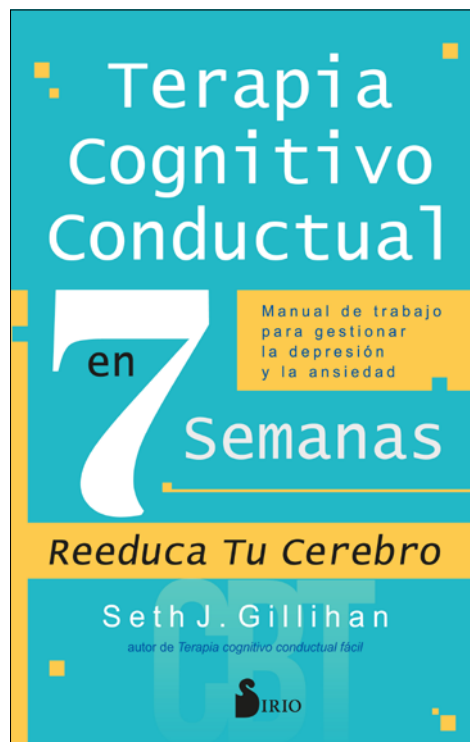


REEDUCA TU CEREBRO CON TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL



El autor

El psicólogo **Seth J. Gillihan** es profesor asistente clínico de Psicología en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pensilvania. Cursó su doctorado en Psicología en la Univ. de Pensilvania, donde se formó en terapia cognitivo-conductual (TCC) y la neurociencia cognitiva de los estados de ánimo y las emociones. El dr. Gillihan ha escrito y dado conferencias a escala nacional e internacional sobre la TCC y sobre el papel del cerebro en la regulación del estado de ánimo. Más recursos en www.sethgillihan.com.



Título: Terapia cognitivo conductual en 7 semanas.
Subtítulo: *Manual de trabajo para gestionar la depresión y la ansiedad*
Autor: Seth J. Gillihan
P. sin IVA: 15,34 € PVP: 15,95 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 306
THEMA: MKMT BISAC: PSY045070
Encuadernación: Rústica Categoría: A
ISBN: 9788419685230

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Manual de trabajo** con TCC para regular la ansiedad y la depresión.
- ✓ La **TCC** es una de las técnicas de psicoterapia más empleadas en el manejo de trastornos comunes.
- ✓ DR. Gillihan es **psicólogo experto** en TCC y **mindfulness**.
- ✓ **Amazon bestseller** en EE.UU # 2 en TCC; # 8 en Trastornos de Ansiedad y # 11 en Psicología Cognitiva.

TAGS

PSICOTERAPIA // ESTRÉS // GESTALT
ENEAGRAMA // COGNITIVO CONDUCTUAL
TCC // CBT // PSICOLOGÍA // ANSIEDAD // FOBIAS
DEPRESIÓN // INSOMNIO // TOC // AUTOAYUDA
AUTOESTIMA // AUTOCUIDADO // SALUD MENTAL
TRAUMA // MINDFULNESS // PERSONALIDAD



Sinopsis

Superar la depresión y la ansiedad requiere cambiar la forma de pensar, y esto es exactamente lo que enseña a hacer este libro de Seth J. Gillihan, doctor en Psicología. Este volumen está centrado en la aplicación práctica de la terapia cognitivo-conductual (TCC), que es un enfoque extremadamente efectivo para lidiar con estos problemas en poco tiempo. Este libro brinda las herramientas oportunas y ofrece un plan de tratamiento simple y práctico que cualquiera puede seguir. Cada lección se basa en la anterior, lo que te permitirá desarrollar tus habilidades sin sentirte abrumado. Encontrarás:

- Una guía completa sobre la TCC: descubrirás qué es la terapia cognitivo-conductual, cómo puede ayudarte y cómo aplicarla a tu vida a lo largo de unas pocas semanas.
- Lecciones prácticas: los ejercicios de escritura, simples y dirigidos, te lo pondrán fácil para aplicar la terapia cognitivo-conductual en tu vida.
- Alivio verdadero: experimentarás cómo la aplicación de la terapia cognitivo-conductual supone para ti una diferencia real y tangible; encontrarás el alivio que tanto necesitas, lo conservarás y sabrás cómo lidiar con cualquier dificultad o suceso perturbador que se presente en el futuro.

Aprende las técnicas, sumérgete en los ejercicios y cambia tu vida para siempre.

Libros relacionados:

