

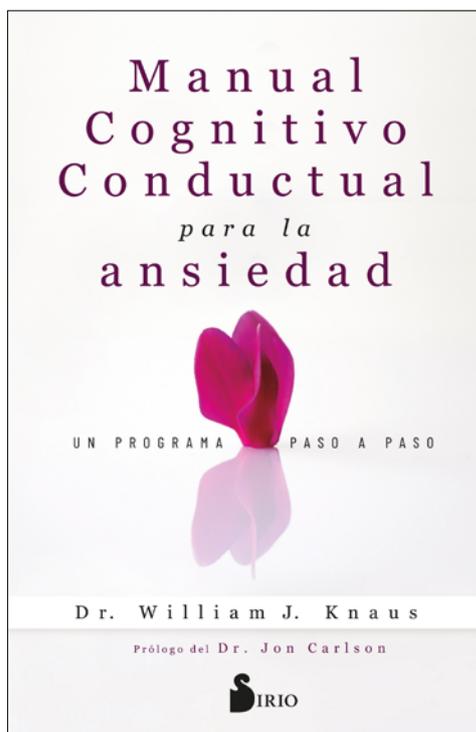


CÓMO FUNCIONA LA ANSIEDAD, QUÉ LA DESENCADENA Y CÓMO CONTROLARLA



El autor

William J. Knaus, doctor en Educación, es psicólogo titulado con cuarenta años de experiencia clínica en el ámbito de la ansiedad y la depresión. Ha participado en numerosos programas de televisión en Estados Unidos, entre ellos Today, y en más de cien programas de radio. Sus ideas han aparecido en revistas como U. S. News and World Report y Good Housekeeping, así como en importantes periódicos como The Washington Post y The Chicago Tribune. Es uno de los primeros directores de la formación en terapia racional emotiva conductual (TREC). Ha publicado veinte libros.



Título: *Manual cognitivo-conductual para la ansiedad*

Subtítulo: *Un programa paso a paso*

Autor: Dr. William J. Knaus

P. sin IVA: 19,18 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: VSPM

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788410335127

PVP: 19,95 €

Nº págs: 420

BISAC: PSY045070

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ **PARA QUIÉN:** lectores de Judson Brewer.
- ✓ Pertenece a la colección de obras recomendadas por terapeutas, que han sido **validadas por expertos**.
- ✓ Incluye **ejercicios prácticos**.
- ✓ Comprensión profunda de cómo funciona la **ansiedad**, qué la desencadena y cómo se puede cambiar.
- ✓ Encontramos **estrategias** aplicables a diferentes trastornos de ansiedad: fobias, trastornos de ansiedad generalizada, ansiedad social, pánico...



TAGS

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



Sinopsis

Los pensamientos angustiosos pueden agotar tu energía e impedirte vivir la vida que deseas. Si estás dispuesto a no seguir dejando que la ansiedad te domine, este libro de ejercicios te puede ayudar a reconocer lo que la desencadena, desarrollar habilidades para bloquear los pensamientos detonantes antes de que te invadan, e impedir los miedos injustificados y recurrentes. En esta guía, William J. Knaus expone un programa y ofrece los mejores consejos de profesionales de la salud mental para ayudarte a superar la ansiedad y a vivir de nuevo una vida fructífera y productiva. Desarrollarás un plan de bienestar personal usando técnicas de la terapia cognitivo-conductual (TCC), un método sólido y de eficacia demostrada para tratar la ansiedad. También incluye estrategias de activación conductual que te ayudarán a gestionar la depresión y otros sentimientos y estados nocivos que pueden acompañar a la ansiedad. Este libro te ayudará a:

- Acallar los pensamientos irracionales que provocan ansiedad.
- Elaborar un plan personal para superar los miedos y preocupaciones exagerados.
- Detener el perfeccionismo y empezar a sentirte seguro.
- Tranquilizarte en momentos de pánico.
- Controlar tus síntomas y mantener tu progreso.

Libros relacionados:

