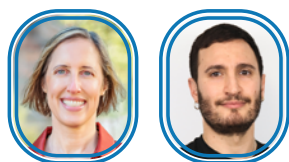




EDITORIAL
SIRIO

OCTUBRE 2026
PSICOLOGÍA / AUTOAYUDA

LA GUÍA PRÁCTICA PARA DESCUBRIR LA TERAPIA QUE ESTÁ REVOLUCIONANDO LA REGULACIÓN EMOCIONAL



Los autores

Doctora Shireen L. Rizvi, catedrática de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta en el Centro Médico Montefiore Einstein de Nueva York, donde es directora de formación en psicología y de servicios e investigación en DBT. Su sitio web es: www.shireenrizvi.com.

Jesse Finkelstein, doctor en Psicología, es psicólogo clínico, educador y creador de innovadoras intervenciones basadas en la DBT. Cuenta con una amplia formación en DBT y en otros tratamientos basados en la evidencia, se ha especializado en la desregulación emocional, el trastorno de estrés posttraumático y el trastorno obsesivo compulsivo. Su sitio web es: www.therahive.com.



Título: *Guía práctica de Terapia Dialéctico - Conductual*
Subtítulo: *Habilidades reales para la vida real*
Autores: Dr. Shireen L. Rizvi y Dr. Jesse Finkelstein
P. sin IVA: 12,98 € PVP: 13,50 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 196
BISAC: PSY069000 THEMA: MKM
Encuadernación: rústica Categoría: B
ISBN: 9791387974350

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectores interesados en enfoques como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y otras terapias de tercera generación.
- ✓ La Terapia Dialéctica Conductual (DBT), una de las psicoterapias con mayor **respaldo científico y crecimiento internacional**, en una guía visual, clara y accesible.
- ✓ **Uno de los pocos libros divulgativos sobre DBT publicados en español**, ideal para lectores, terapeutas y profesionales de la salud mental.
- ✓ **26 habilidades esenciales** para gestionar el estrés, las emociones y las relaciones, explicadas mediante esquemas, diagramas y ejemplos de aplicación inmediata.
- ✓ Una **obra rigurosa y práctica** que convierte conceptos psicológicos complejos en herramientas útiles para la vida cotidiana.



Sinopsis

Todos libramos alguna batalla en la vida. Este libro nos enseña qué hacer al respecto. En esta guía ilustrada, dos reconocidos expertos presentan de forma clara y accesible las eficaces habilidades de la terapia dialéctico-conductual (DBT). Tanto si quieres aprender a gestionar emociones intensas como crear relaciones más sanas o afrontar una crisis, aquí encontrarás 26 habilidades esenciales de la DBT, acompañadas de gráficos que muestran cómo aplicar cada una de ellas paso a paso. Con calidez, claridad y humor, el libro pone al alcance de todos herramientas basadas en la ciencia —como la mente sabia, la validación, la resolución de problemas y la aceptación radical— para avanzar hacia una vida más segura, equilibrada y satisfactoria.

Libros relacionados:

