

image not found or type unknown



Controle su ira antes de que ella le controle a usted

Fecha de publicación:
15/10/2013

Albert Ellis, Raymond Chip Tafrate

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

El psicólogo Albert Ellis y Raymond Chip Tafrate nos ofrecen un método para abordar eficazmente los problemas emocionales, mediante unas técnicas que nos enseñarán las raíces y la naturaleza de nuestra ira.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

La ira es un fenómeno universal que, si no se controla, puede ocasionar graves daños: la ruptura de una relación, la pérdida de nuestro trabajo o incluso una enfermedad grave. Sin embargo, en nuestra época, cuando el estrés es cada vez mayor, ¿quién no se ha dejado llevar por ella en alguna ocasión? ¿Existe alguna manera eficaz de resolver nuestros problemas sin que la ira entre en escena? Los autores de este libro creen que podemos lograrlo si seguimos sus innovadores consejos.

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

Albert Ellis

Albert Ellis (Pittsburg, 1913 - Nueva York 2007) terapeuta cognitivo conductual norteamericano, creó en 1955 la terapia racional emotivo-conductual y está considerado como uno de los psicoanalistas más influyentes de Estados Unidos.

Ellis tuvo una infancia enfermiza y entre los cinco y los siete años, el pequeño Albert fue hospitalizado en ocho ocasiones por dolencias diversas. Licenciado en letras de economía por la City University of New York empezó una breve carrera primero como economista y después como escritor. En desencanto de vivir los oscuros años de la Gran Depresión en el corazón financiero, lo encaminó hacia la psicología y 1946 obtiene un doctorado por la Universidad de Columbia en psicología clínica.

Albert Ellis se ha declarado muy influenciado por Alfred Adler, Erich Fromm pero sobretodo por el semántica de origen polaco afincado en Connecticut, Alfred Korzybski y su libro, *Ciencia y Cordura* publicado en 1933.

A lo largo de la década de los años 50, Albert Ellis va abandonando los postulados más próximos al psicoanálisis, en 1953 rompe definitivamente con esta tradición y cuatro años más tarde expone la primera terapia cognitiva conductual, y en 1959 fundó el Instituto para la Vida Racional. En 2003, Albert Ellis recibió el premio de la Asociación para la Terapia Racional – Emotiva Conductual del Reino Unido.

Autor de más de cuarenta títulos, Ellis murió en 2007, después de una larga enfermedad que le obligó dejar su cargo al frente del Instituto que él había creado.

Raymond Chip Tafrate