

image not found or type unknown



Usted puede ser feliz

Albert Ellis

Fecha de publicación:
18/03/2014

El método presentado en este libro, tan sencillo como lógico, es el enfoque más sólido habido hasta el momento para adquirir una óptima salud mental y una felicidad verdadera.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

La mayor parte del sufrimiento y de los trastornos psicológicos de los seres humanos son reacciones exageradas e innecesarias que pueden reducirse significativamente. Éste es el sencillo mensaje que transmite este libro. La irritación, la ansiedad y la depresión no sólo son totalmente prescindibles, sino que además, cuando alguien padece cualquier tipo de trastorno emocional, está siendo injusto y cruel consigo mismo.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

El doctor Albert Ellis fue uno de los primeros psicólogos que explicó que somos nosotros mismos quienes creamos nuestros sentimientos y a menudo nos castigamos con pensamientos y emociones negativas. El autor considera la aplicación de la terapia racional emotiva conductual una de las mejores soluciones a estas trampas que nos autogeneramos.

Teléfono: 93 492 86 33

Dados el estrés y la tensión de la vida cotidiana, lo último que necesitamos son esos problemas agobiantes que nos provocan nuestra manera de pensar y sentir respecto al mundo y la gente que nos rodea.

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.