

GIORGIO NARDONE

PSICOTRAMPAS

Identifica las trampas psicológicas
que te amargan la vida y encuentra las
PSICOSOLUCIONES
para vivir mejor



Fecha de publicación:

03/04/2014

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Psicotrampas

Giorgio Nardone

Di adiós al sufrimiento

A menudo acabamos abatidos y cansados de nosotros mismos porque una y otra vez repetimos comportamientos que nos impiden resolver nuestros problemas. Estas maneras de actuar negativas son fruto de las "psicotrampas", de los mecanismos psicológicos que nos hemos construido y acaban encadenándonos. El libro se estructura en tres partes muy prácticas:

- Las siete trampas del pensamiento: el engaño de las expectativas; la ilusión de que lo sabemos todo; el mito del razonamiento perfecto; lo siento de esta manera, por tanto, es así; exceso de «pensamiento positivo»; coherencia a cualquier precio; y sobrevalorar y/o infravalorar.
- Las ocho trampas de nuestra manera de actuar: insistir; renunciar y rendirse; la manía del control; la evitación; el rechazo; la ayuda que perjudica; defenderse preventivamente; y socializarlo todo.
- Las combinaciones patógenas: el fóbico; el obsesivo; el compulsivo; el paranoico; el patofóbico/hipocondríaco; el depresivo; y el inseguro crónico.

Para cada tipo de sufrimiento psicológico existe una vía de salida. Aprende a reconocer cuál es la tuya y a poner en práctica tus propias "psicosoluciones".

Giorgio Nardone

Psicólogo, psicoterapeuta y coach. Doctor en Filosofía de la Ciencia. Fundador, junto con Paul Watzlawick, del Centro de Terapia Estratégica (CTS) de Arezzo; Director de la Escuela de Especialización en Psicoterapia Breve Estratégica de Arezzo, del Master en Terapia Breve Estratégica de Arezzo, Madrid, Barcelona, Moscú, París, Liège, Ciudad de México y San Diego; de las Escuelas de Comunicación y Problem Solving Estratégico de Arezzo, Milán, Madrid y Barcelona. Coordinador del "Brief Strategic and Systemic Therapy World Network". Es considerado el máximo exponente de entre los investigadores que han evolucionado la tradición de la Escuela de Palo Alto. Internacionalmente reconocido como uno de los más creativos y rigurosos estudiosos y terapeutas en virtud de sus innovadores y eficaces modelos de Terapia Breve Estratégica y Problem Solving Estratégico, imparte regularmente conferencias y seminarios en los contextos clínicos y organizacionales. Compagina la actividad clínica con la consultoría, formación y coaching de altos directivos en organizaciones de proyección internacional. Estudiosos y especialistas en management de todo el mundo se inspiran en los resultados de su trabajo creativo y sistemático. Ha publicado 29 libros, traducidos en diversos idiomas, que se refieren a los resultados de sus investigaciones y a las intervenciones realizadas tanto el ámbito clínico como en el ámbito organizacional.

Web autor: <http://www.giorgionardone.it/>