



El control de tu estado de ánimo. 2ª edición

Dennis Greenberger, Christine Padesky

Descubre esta nueva edición revisada y ampliada con los nuevos avances en el campo de la terapia cognitiva conductual

Esta obra, de Dennis Greenberger y Christine A. Padesky, psicólogos clínicos, refleja los avances más importantes de los últimos 20 años en el campo de la terapia cognitiva conductual, con numerosas novedades: más contenido sobre la ansiedad, capítulos dedicados a fijar objetivos personales y a mantener las mejoras, escalas de puntuación de la felicidad, diarios de gratitud, ejercicios innovadores centrados en el *mindfulness*, la aceptación y el perdón, y muchas cosas más.

Sus detallados ejercicios enseñan técnicas eficaces para superar la depresión, los ataques de pánico, la ansiedad, la ira, la culpa, la vergüenza, la baja autoestima, los trastornos de la alimentación, el consumo de sustancias y los problemas de relación.

Fecha de publicación:

21/06/2016

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Dennis Greenberger

Dennis Greenberg es director del Anxiety and Depression Treatment Center de Santa Ana (California) y fundador y director del primer programa de terapia cognitiva para pacientes internos.

Christine Padesky

Christine A. Padesky es directora del Center of Cognitive Therapy de Newport Beach (California) y profesora de talleres de trabajo centrados en la terapia cognitiva.