

image not found or type unknown



Una mente liberada

Steven C. Hayes

Fecha de publicación:
04/10/2023

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

El gran libro de Steven C. Hayes, el creador de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), un libro de autoayuda psicológica basado en este tipo de tratamiento y que se ha convertido en una guía esencial con múltiples herramientas para el lector, ahora con un nuevo prólogo de Rafael Santandreu.

El gran libro de Steven C. Hayes, el creador de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), un libro de autoayuda psicológica basado en este tipo de tratamiento y que se ha convertido en una guía esencial con múltiples herramientas para el lector, ahora con un nuevo prólogo de Rafael Santandreu.

La vida no es un problema a resolver. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) muestra cómo podemos vivir vidas plenas y significativas al mismo tiempo que aceptamos nuestra vulnerabilidad y enfrentamos el dolor.

En este libro canónico, Steven C. Hayes expone las habilidades de flexibilidad psicológica que lo convierten en uno de los enfoques más poderosos que la investigación puede ofrecer. Se ha demostrado que estas habilidades ayudan incluso cuando otros enfoques han fallado.

¿Cómo ayuda la flexibilidad psicológica? Lo pasamos mal porque nuestra mente resolutiva nos dice que huyamos de lo que nos causa miedo y dolor. Pero nos duele donde nos importa, y si huimos de una sensación de vulnerabilidad, también deberemos huir de lo que nos importa. Aunque es una idea simple, va en contra de nuestros instintos y nuestra programación. Las habilidades de flexibilidad contrarrestan esas tendencias tan arraigadas; incluyen prestar atención a nuestros pensamientos con curiosidad, abrirnos a nuestras emociones, atender lo que está en el presente, aprender el arte de tomar perspectiva, descubrir nuestros valores más profundos y construir hábitos basados en lo que de verdad queremos.

Comenzando con la revelación que Steven Hayes tuvo durante un ataque de pánico, este libro es una narrativa poderosa de descubrimiento científico lleno de historias conmovedoras así como de consejos sobre cómo podemos poner en práctica las habilidades de flexibilidad de inmediato. Hayes nos demuestra que sentirnos plenos y pensar libremente nos lleva a comprometernos con lo que realmente nos importa. Finalmente, así, podemos vivir vidas que reflejen las cualidades que elegimos.

Steven C. Hayes

Steven C. Hayes es un psicólogo clínico y profesor de psicología en la Universidad de Reno, Nevada. Ha sido galardonado con una multitud de premios, entre ellos, el Exemplary Contributions to Basic Behavioral Research and Its Applications from Division 25 of APA, el Impact of Science on Application award from the Society for the Advancement of Behavior Analysis, y el Lifetime Achievement Award from the Association for Behavioral and Cognitive Therapy.