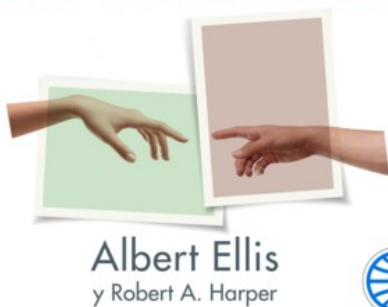


Cómo no estropear tus relaciones



Fecha de publicación:
02/11/2023

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Cómo no estropear tus relaciones

Albert Ellis

Un nuevo clásico de la autoayuda de la mano del reputado psicoterapeuta Albert Ellis, autor de *Usted puede ser feliz*, en el que aborda las mejores estrategias para mantener relaciones sanas y felices para siempre.

Un nuevo clásico de la autoayuda de la mano del reputado psicoterapeuta Albert Ellis, autor de *Usted puede ser feliz*, en el que aborda las mejores estrategias para mantener relaciones sanas y felices para siempre.

¿Has tenido algún fracaso amoroso? ¿Quieres dejar atrás los malos hábitos y enfocarte solo en los buenos?

Dirigida a todo tipo de personas y de relaciones, la Terapia Racional-Emotiva Conductual (TREC), creada por el mundialmente renombrado terapeuta Albert Ellis, puede ayudar a cualquier persona, a cualquier edad, a aprender a mantener un amor saludable y duradero. Simples y efectivas, las técnicas TREC te ayudarán a mantener relaciones profundas y duraderas.

Con un enfoque sin prejuicios, en este libro encontrarás mucho más que una simple guía para mejorar tu relación más íntima; también encontrarás recursos para mejorar las relaciones con amigos, hijos e incluso suegros. Aprenderás a:

- * Ordenar tus ideas para ordenar tus relaciones
- * Comunicarte y resolver problemas en pareja
- * Mejorar tus relaciones sexuales
- * Ahorrar tiempo y dinero, y a disfrutar más de la vida
- * Llevarte bien en el seno de la pareja y con los demás
- * Construir una relación profunda y duradera

...y mucho más, para ayudarte a tomar el control y dejar de fracasar en tus relaciones. Con grandes dosis de sabiduría y humor, el doctor Ellis te ayudará a colocarte en el camino hacia una vida plena y llena de amor.

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 sobretudo 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.