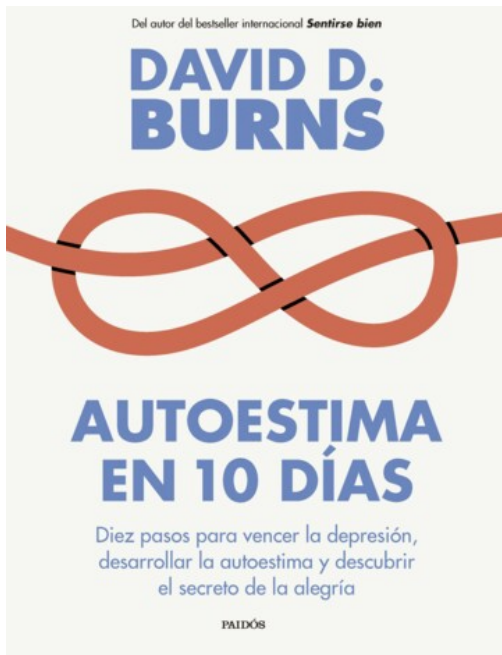




Fecha de publicación:
16/04/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Autoestima en 10 días

David D. Burns

Recuperamos *Autoestima en 10 días*, un revolucionario método para vencer la depresión y desarrollar una autoestima a largo plazo sin necesidad de recurrir a terapias agotadoras ni antidepresivos.

Recuperamos *Autoestima en 10 días*, un revolucionario método para vencer la depresión y desarrollar una autoestima a largo plazo sin necesidad de recurrir a terapias agotadoras ni antidepresivos.

En *Autoestima en 10 días*, el doctor David Burns nos presenta los métodos innovadores, sencillos y compasivos que han ayudado a cientos de miles de personas a identificar las causas de sus bajadas de ánimo y a desarrollar una perspectiva más positiva de la vida.

¿Te despiertas por las mañanas temiendo afrontar el día? ¿Te sientes insatisfecho por lo que has conseguido en la vida? ¿Anhelas tener una mayor autoestima y capacidad para disfrutar de las pequeñas cosas?

Para evitar estas situaciones sin necesidad de recurrir a fármacos o a prolongadas y fatigosas terapias, el reconocido psiquiatra Burns ha desarrollado un revolucionario método basado en sus investigaciones científicas en el que aprenderemos que:

- Sentimos lo que pensamos: los sentimientos negativos como la culpa, la ira y la depresión no son el resultado de las cosas malas que nos suceden, sino de la forma en que las percibimos.
- Podemos cambiar la forma en que nos sentimos descubriendo qué nos hace sentir de esa manera y aprendiendo a mejorar nuestra actitud ante ello.
- Podemos disfrutar de nuestra vida y descubrir los secretos para una mayor felicidad, productividad e intimidad.

Autoestima en 10 días ofrece poderosas herramientas que brindan esperanza y sanación en un programa cuyo éxito ha quedado más que demostrado. Con sentido común y los ejercicios que nos propone el doctor Burns, alcanzaremos el bienestar que nos merecemos en tan solo 10 sencillos pasos.

David D. Burns

David D. Burns es catedrático de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta en la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford y ha sido profesor en la Harvard Medical School.

Burns se graduó en 1964 en el Amherst College de Massachussets y posteriormente se doctoró en psiquiatría por la Stanford University School of Medicine.

Burns es autor de numerosos libros, entre los que destaca *Sentirse bien*, publicado en 1980 y del cual se han editado más de 4 millones y medio de copias en todo el mundo y actualmente sigue reeditando en más de 20 países.

Actualmente Burns vive con su familia en California, desde donde sigue impartiendo cursos para profesionales de la psiquiatría en todo Estados Unidos y Canadá.