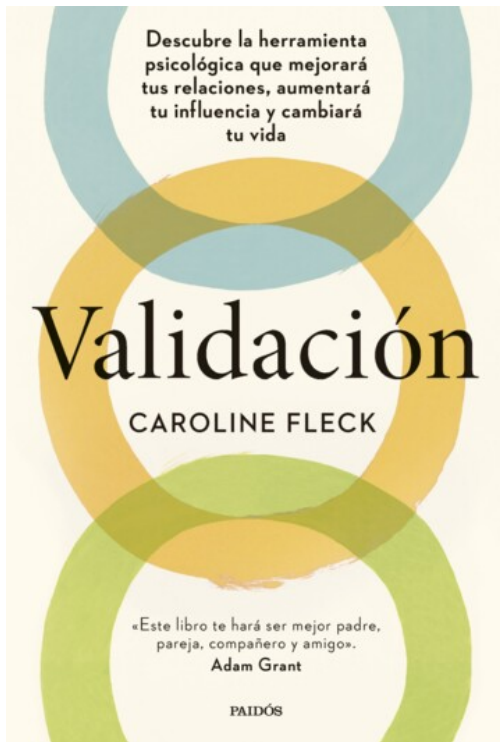




Fecha de publicación:
25/06/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Validación

Caroline Fleck

Caroline Fleck nos revela las habilidades que revolucionaron la psicología y nos enseña a aplicarlas en 8 sencillos pasos para mejorar nuestras relaciones y nuestra vida.

Caroline Fleck nos revela las habilidades que revolucionaron la psicología y nos enseña a aplicarlas en 8 sencillos pasos para mejorar nuestras relaciones y nuestra vida.

Descubre el secreto para lograr un cambio real y duradero

Nos esforzamos por conseguir que los demás nos escuchen, pero, pese a toda la energía que invertimos, a menudo no lo logramos. Pero, ¿y si la clave para influir en los demás consistiera en demostrar aceptación en lugar de tratar de convencer?

Esto es la validación: reconocer, comprender y empatizar con la experiencia de otra persona aceptándola como válida. Más que una herramienta, es un objetivo en sí mismo cuyo impacto en nuestras relaciones tiene el potencial no solo de reducir conflictos y mejorar la comunicación, sino también de fortalecer nuestra autocompasión y ayudarnos a cambiar y a cambiar nuestro entorno.

En este libro pionero, la psicóloga clínica Caroline Fleck nos desvela por qué la validación es uno de los secretos mejor guardados de la psicoterapia y nos guía, paso a paso, a través de las ocho habilidades necesarias para practicarla.

Lleno de reveladores momentos y de poderosos consejos, *Validación* nos muestra cómo la ciencia de ver y ser vistos puede transformar nuestra forma de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos.

Caroline Fleck

Caroline Fleck es psicóloga, escritora y consultora de empresas. Se graduó en Psicología y Lengua Inglesa por la Universidad de Michigan, y posteriormente obtuvo un máster y un doctorado en el Departamento de Psicología y Neurociencia de la Universidad de Duke.

A lo largo de su carrera, ha supervisado y asesorado algunos de los programas de formación de referencia en centros como la Clínica de Investigación y Terapia del Comportamiento de la doctora Marsha Linehan en la Universidad de Washington, el Departamento de Psiquiatría del Centro Médico de Stanford, el Centro Médico para Veteranos de Palo Alto o empresas de la lista Fortune 500.

Es un referente en su campo y su trabajo ha sido destacado en *The New York Times*, *Good Morning America* y *The Huffington Post*.