

image not found or type unknown



Sentirse bien

David D. Burns

Fecha de publicación:
10/06/2010

Nueva edición de *Sentirse bien. Una nueva terapia contra las depresiones*, el best seller mundial en el ámbito de la autoayuda, que se ha convertido en la obra de referencia para el tratamiento de la depresión.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Cuando creemos firmemente que nuestra vida carece de sentido; que nuestras relaciones con los demás siempre acaban en fracaso; que nada vale la pena, y que somos incapaces de salir del pozo en el que estamos inmersos... seguramente estamos atravesando un periodo de depresión.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Cuando no nos resignamos a habitar en la oscuridad y buscamos la forma de aliviar nuestro sufrimiento psicológico, una de las mejores herramientas a nuestro alcance es *Sentirse bien*. Esta obra es uno de los máximos exponentes de la autoayuda de calidad y, a lo largo de los años, ha contribuido a que millones de personas recuperen su bienestar.

Teléfono: 93 492 86 33

A partir de los principios de la terapia cognitiva, el Dr. David Burns ha desarrollado un método eficaz y clínicamente comprobado, con el cual el lector puede reconocer en sí mismo percepciones y actitudes negativas como el perfeccionismo exacerbado; la dependencia de la opinión ajena; el exceso de pesimismo, la desgana que conduce al abandono... y que –con sencillez y comprensión- le enseña a cambiar la perspectiva desde la que analiza su realidad, ayudándole a superar su estado depresivo y a reencontrar las ganas de vivir y la confianza en sí mismo.

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



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.