

image not found or type unknown



Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted

Fecha de publicación:
12/02/2013

Albert Ellis

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

¿Realmente somos conscientes de que, en muchos sentidos, la ansiedad es una bendición? Protege de los peligros, preserva la vida y hace que nos demos cuenta de las cosas negativas que es posible cambiar.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

¿Realmente somos conscientes de que, en muchos sentidos, la ansiedad es una bendición? Protege de los peligros, preserva la vida y hace que nos demos cuenta de las cosas negativas que es posible cambiar. Pero es indispensable que se trate de una ansiedad sana, es decir, asociada a una actitud de inquietud, precaución y vigilancia. La ansiedad malsana, en cambio, es muy distinta. Conduce a un pánico paralizador, a preocupaciones obsesivas y a fobias que nos impiden realizar ciertas cosas por considerarlas peligrosas, cuando en realidad no lo son. La ansiedad malsana inhibe nuestra capacidad para disfrutar de las actividades cotidianas y de las relaciones, haciendo que las veamos como demasiado arriesgadas. Afortunadamente, siguiendo las reglas de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) que se expone en este libro, usted podrá controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted, puesto que son sus expectativas poco realistas las que le provocan una ansiedad innecesaria.

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 sobretodo 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.