

# Cuaderno de trabajo para la ira basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT). Gestionar nue



Walser, Robyn D.; O'Connell, Manuela

### SINOPSIS

Si ha causado un terrible dolor a sus seres queridos o a usted mismo al manifestar su ira? es hora de aprender a relacionarse con esta emoción humana básica de una manera nueva. Empiece con este libro.

-Steven C. Hayes

Todo el mundo se enfada de vez en cuando. Pero, cuando la ira se descontrola o se oculta de forma insana, causa estragos en nuestra vida personal y profesional, nos aleja de nuestros amigos y familiares, e impide que experimentemos una verdadera conexión y calidad de vida. Si lucha contra la ira crónica, incontrolable o reprimida, necesita ayuda ahora. Este cuaderno de trabajo le ofrece un programa integral basado en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para ayudarle a controlar su ira y vivir una vida mejor.

Proporciona un enfoque único que le ayudará a entender su ira y expresar las emociones intensas de manera más sana. Aprenderá a identificar la raíz de su ira, a mantenerse atento y presente en las situaciones difíciles, y a cultivar la amabilidad y la compasión hacia los demás y hacia usted mismo. Por último, descubrirá el modo de aplicar estas nuevas habilidades para lograr el control de la ira, de manera que pueda hacer una pausa, respirar profundamente y reaccionar de forma más reflexiva y basada en valores. Este libro le mostrará el modo de hacer frente a los desencadenantes de la ira mientras se mantiene con los pies en la tierra, siendo auténtico y sin perder el control.

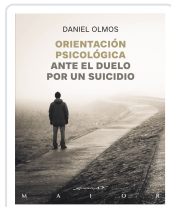
Robyn D. Walser, PhD es directora de TL Consultation and Psychological Services y codirectora de Bay Area Trauma Recovery Clinical Services. Trabaja en el Centro Nacional para el TEPT, desarrollando y difundiendo formas innovadoras de trasladar la ciencia a la práctica. Asimismo, es profesora clínica adjunta en el departamento de psicología de la Universidad de California, Berkeley. Como psicóloga clínica, mantiene una práctica internacional de formación, consultoría y terapia. Es autora de seis libros.

Manuela O'Connell es terapeuta y formadora en Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) e imparte talleres y seminarios e...

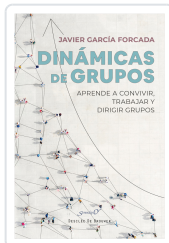


Editorial	DESCLEE
Materia	SOCIEDAD Y CIENCIAS SOCIALES
Colección	SERENDIPITY
EAN	9788433032232
Encuadernación	Bolsillo tapa blanda
Páginas	256
Tamaño	210x140x15 mm.
Peso	738
Precio (Imp. inc.)	22,00€
Fecha de publicación	28/04/2023

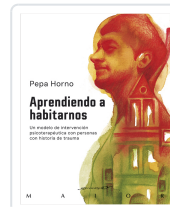
### Títulos relacionados



Orientación psicológica ante el duelo por un suicidio  
Peña Olmos, Daniel Alberto



Dinámicas de grupos. Aprende a convivir, trabajar y dirigir grupos  
García Forcada, Javier



Aprendiendo a habitarlos. Un modelo de intervención psicoterapéutica con personas con historia de tr  
Horro Goicoechea, Pepa