

# TEORIA Y PRACTICA TERAPIA RACIONAL



## LEGA, LEONOR

### SINOPSIS

La terapia racional emotivo-conductual (TREC) es uno de los enfoques de terapia que más utilizan hoy día los psiquiatras y psicólogos cognitivo-conductuales. Formulada por el doctor Albert Ellis en los años cincuenta, la terapia racional emotivo-conductual se ha aplicado a diversos problemas psicológicos. La TREC se cuestiona por qué las personas crean sus propios problemas y qué se puede hacer al respecto. Ofrece un método científico de pensamiento racional para ayudar a la gente a disminuir sus problemas emocionales y llevar una vida más plena y satisfactoria. Mantiene también una filosofía de vida, de modo que uno de sus principales objetivos es conseguir un profundo cambio filosófico en las personas, que afecte a sus emociones y conductas tanto presentes como futuras. ...



Editorial	SIGLO XXI
Materia	<Genérica>
Colección	SIGLO XXI
EAN	9788432314063
Status	Disponible
Páginas	174
Tamaño	135x210x11 mm.
Peso	275
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Fecha de lanzamiento	09/05/2016

### Títulos relacionados



CARLISMO Y  
REBELDIA  
CAMPESINA  
FERNANDEZ



ESCLAVITUD  
DESDE EPOCA  
ROMANA  
PHILLIPS



UNA REVISION  
CRITICA  
PREHISTORIA  
MARTINEZ, RAFAEL  
A.



REVOLUCION  
CONGELADA, LA  
FEHER