

GUÍA PRÁCTICA DE TERAPIA DIALÉCTICO - CONDUCTUAL



RIZVI, DR. SHIREEN L

SINOPSIS

Todos libramos alguna batalla en la vida. Este libro nos enseña qué hacer al respecto. En esta guía ilustrada, dos reconocidos expertos presentan de forma clara y accesible las eficaces habilidades de la terapia dialéctico-conductual (DBT). Tanto si quieres aprender a gestionar emociones intensas como crear relaciones más sanas o afrontar una crisis, aquí encontrarás 26 habilidades esenciales de la DBT, acompañadas de gráficos que muestran cómo aplicar cada una de ellas paso a paso. Con calidez, claridad y humor, el libro pone al alcance de todos herramientas basadas en la ciencia —como la mente sabia, la validación, la resolución de problemas y la aceptación radical— para avanzar hacia una vida más segura, equilibrada y satisfactoria....



Editorial	SIRIO
Materia	PSICOLOGIA POPULAR
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9791387974350
Status	Disponible
Páginas	196
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	353
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	26/10/2026

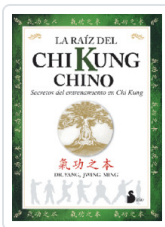
Títulos relacionados



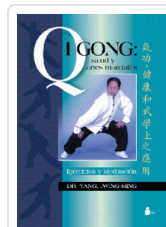
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING