Título:

Autor: **Precio:** $235.00

Editorial: **Año:** 2008

Tema: **Edición:** 1ª

Sinopsis **ISBN:**

La gente "normal" culpa a los demás de su infelicidad, confunde sus deseos con la realidad, tiende a magnificar las cosas ya asustarse de sus propias exageraciones, condena a los otros y a si misma, piensa con las vísceras... la lectura de este libro lo alejará de esa norma y traerá grandes beneficios a su bienestar emocional: le hará entrar en el reducido grupo de quienes se responsabilizan de sus propias emociones sin sucumbir a la tentación infantil de culpar a los demás o a los sucesos exteriores por lo que sienten, observará mejorías en su capacidad para tolerarla frustración y, entre otras ventajas, aprenderá a fluir con la vida y no sufrir con los "traumas" del pasado ni por acontecimientos "temibles" de un futuro que aún no ocurre. Con técnicas eficaces basadas en la terapia racional emotiva, en estas lecciones se presenta un sencillo programa que en poco tiempo le ayudará a lograr transformaciones perdurables en su conducta yen sus emociones dañinas. la obra está dirigida a todo público, pero estudiantes de psicología y psicoterapeutas la encontrarán de gran utilidad, especialmente los que están más comprometidos con el bienestar de sus pacientes que con la orientación psicológica que practican. Efraín Bartolomé estudió psicología en la UNAM, institución de la que fue profesor. Es pionero en la práctica de la psicoterapia cognitivo-conductual en México, actividad que ejerce desde 1975. Ha formado terapeutas, supervisado casos, entrenado personal docente y asesorado programas de psicología clínica. En 1983 dejó la vida académica y se dedicó en exclusiva a la práctica privada de la psicoterapia. su pasión paralela es la poesía.