



Vivir : una guía de viaje

/

Álvarez, Ramiro J.

Sal Terrae,
2010

Monografía

El propósito de este libro es ofrecer unas coordenadas que puedan ser útiles a la hora de determinar qué rumbo se ha de tomar en las encrucijadas personales. Realismo, optimismo y sentido vital serán los puntos de referencia para establecer las coordenadas de nuestro mapa vital, y las bases teóricas para el anclaje de estos referentes nos las proporcionan la terapia de aceptación y compromiso, enunciada en los últimos años por Steven Hayes y asumida por un número crecientemente elevado de psicólogos en todo el mundo, la psicología positiva de Martin Seligman, ya firmemente arraigada en la cultura psicológica occidental, y la logoterapia de Viktor Frankl, el referente más importante de la psicoterapia basada en valores. A partir de tales fundamentos teóricos, en esta obra se procura ofrecer material tanto para la reflexión como para la práctica concreta a la hora de hacer frente a los principales obstáculos que puedan surgir en el camino de nuestra vida

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMTUwMzYyNTI>

Título: Vivir una guía de viaje Ramiro J. Álvarez

Editorial: Maliaño (Cantabria) Sal Terrae 2010

Descripción física: 215 p.

Mención de serie: Proyecto 110

ISBN: 978-84-293-1855-5

Materia: Psicología positiva Optimismo

Punto acceso adicional serie-Título: Proyecto (Editorial Sal Terrae) 110

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es