



Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted

/

Ellis, Albert

Paidós,

2016

Monografía

Realmente somos conscientes de que, en muchos sentidos, la ansiedad es una bendición? Protege de los peligros, preserva la vida y hace que nos demos cuenta de las cosas negativas que es posible cambiar. Pero es indispensable que se trate de una ansiedad sana, es decir, asociada a una actitud de inquietud, precaución y vigilancia. La ansiedad malsana, en cambio, es muy distinta. Conduce a un pánico paralizador, a preocupaciones obsesivas y a fobias que nos impiden realizar ciertas cosas por considerarlas peligrosas, cuando en realidad no lo son. La ansiedad malsana inhibe nuestra capacidad para disfrutar de las actividades cotidianas y de las relaciones, haciendo que las veamos como demasiado arriesgadas. Afortunadamente, siguiendo las reglas de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) que se expone en este libro, usted podrá controlar la ansiedad antes de que ésta le controle a usted, puesto que son sus expectativas poco realistas las que le provocan una ansiedad innecesaria

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTgxOTg0OTg>

Título: Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted Albert Ellis ; [traducción de Teresa Bas Baslé]

Edición: 1ª ed., 4ª imp

Editorial: Barcelona Paidós 2016

Descripción física: 303 p. 22 cm

Mención de serie: Divulgación-autoayuda

Nota general: Índice

Bibliografía: Bibliografía:p. 285-296

Copyright/Depósito Legal: B 680-2013

ISBN: 9788449328428

Materia: Angustia- Tratamiento Terapia cognitiva

Baratz Innovación Documental

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