



# Cuando lo perfecto no es suficiente [ estrategias para hacer frente al perfeccionismo

/

Antony, Martin M.

Desclée de Brouwer,  
2004

Electronic books

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMTk3MTc5MDQ>

**Título:** Cuando lo perfecto no es suficiente recurso electronico] estrategias para hacer frente al perfeccionismo  
Martin M. Antony

**Editorial:** Bilbao Desclée de Brouwer 2004

**Descripción física:** 1 online resource (334 p.)

**Mención de serie:** Crecimiento personal. Serendipity 100

**Nota general:** Description based upon print version of record

**Contenido:** CUANDO LO PERFECTO NO ES SUFICIENTE: ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE AL PERFECCIONISMO; PÁGINA LEGAL; ÍNDICE; INTRODUCCIÓN; PARTE 1 ENTENDIENDO EL PERFECCIONISMO; 1 LA NATURALEZA DEL PERFECCIONISMO; 2 EL IMPACTO DEL PERFECCIONISMO; 3 EL PERFECCIONISMO Y LOS PENSAMIENTOS; 4 EL PERFECCIONISMO Y LA CONDUCTA; PARTE 2 SUPERANDO EL PERFECCIONISMO; 5 EVALUANDO SU PERFECCIONISMO; 6 DESARROLLANDO UN PLAN PARA EL CAMBIO; 7 MODIFICANDO SUS PENSAMIENTOS PERFECCIONISTAS ; 8 MODIFICANDO LAS CONDUCTAS PERFECCIONISTAS; PARTE 3 TRABAJANDO CON PROBLEMAS ESPECÍFICOS Y PERFECCIONISMO; 9 PERFECCIONISMO Y DEPRESIÓN 10 PERFECCIONISMO E IRA11 PERFECCIONISMO Y ANSIEDAD SOCIAL; 12 PERFECCIONISMO Y PREOCUPACIÓN; 13 PERFECCIONISMO Y CONDUCTA OBSESIVO-COMPULSIVA; 14 PERFECCIONISMO, DIETA E IMAGEN CORPORAL; LECTURAS RECOMENDADAS; BIBLIOGRAFÍA

**Lengua:** Spanish

**Copyright/Depósito Legal:** BI1840-04

**ISBN:** 1-4492-5948-0

**Materia:** Perfeccionismo Perfectionism (Personality trait)

**Autores:** Swinson, Richard P.

**Entidades:** e-libro, Corp

**Enlace a formato físico adicional:** 84-330-1885-X

---

## **Baratz Innovación Documental**

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