



La mente o la vida [una aproximación a la terapia de aceptación y compromiso /

Barraca Mairal, Jorge

Desclée de Bruwer,
2007

Electronic books

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMTk4MjkyOTc>

Título: La mente o la vida recurso electronico] una aproximación a la terapia de aceptación y compromiso Jorge Barraca Mairal

Edición: 2a ed

Editorial: Bilbao Desclée de Bruwer 2007

Descripción física: 1 online resource (222 p.)

Mención de serie: Crecimiento personal. Serendipity 110

Nota general: Description based upon print version of record

Contenido: LA MENTE O LA VIDA (...); PÁGINA LEGAL; ÍNDICE; PRÓLOGO; UNAS PALABRAS ANTES DE COMENZAR; PARTE 1: PIENSO, LUEGO SUFRO; 1. PARA QUÉ PASARLO MAL; Afortunadamente, hay siempre farmacias de guardia; Otras fuentes de "la dulce vida"; La postura de nunca sufrir psicológicamente; Los psicólogos clínicos y la "psicologización" del malestar; Pero... ¿no podemos aprender a controlar nuestra mente?; ¿Cuándo aprendimos a actuar así?; El sufrimiento en la vida humana; 2. PENSAR O SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS ; Una mala noche la tiene cualquiera; Razones de sentido común y razones científicas El lenguaje, la realidad y el mundo virtual¿Habla la experiencia?; ¿Y es que pensar no sirve de nada?; Sentido y sensibilidad; 3. SEÑAS DE IDENTIDAD ; Un álbum de fotos; El ser humano como ordenador; Descríbase a sí mismo; El "yo más yo" y el "yo menos yo"; La dificultad de cobrar... distancia; Un fenómeno de la Psicología Social; 4. CAMINO A ÍTACA; La pregunta terapéutica; "Cambiar el chip"; Las cosas que anhelamos y las que deberíamos anhelar; ¿Y si no sé cuáles son mis metas?; Baches en la carretera; Aprender de las averías; 5. QUÉ SIGNIFICA ACEPTAR LOS PROBLEMAS PSICOLÓGICOS Una historia corrienteActitudes ante el sufrimiento psicológico; El significado de la aceptación; Nada nuevo bajo el sol; La trampa (lógica); Las excepciones y la regla; Y ahora, el final de la historia...; PARTE 2: PROBLEMAS "MENTALES"; 6. PROBLEMAS DE ATRACTIVO FÍSICO; Ser o no ser... guapo; Pase de modelos; Las patologías del atractivo físico; Auto-amor ciego; Contracorriente; Alicia, la fea; La aceptación del físico; 7. ANSIEDAD Y FOBIAS; La ansiedad: un buen invento de la Naturaleza; La sibila; La

paradoja; El caso Verdi; Un hombre intranquilo; La terrorífica araña de cartón-piedra Los ansiolíticosLas técnicas de relajación; 8. INSOMNIO; Los olvidados por Morfeo; La opinión del experto; Las mil y una noches (con trucos); Mensaje desde las estrellas; Dormir, un asunto de vida o muerte; El sueño de los justos; Enganchados a las pastillas; 9. PENSAMIENTOS RECURRENTES Y OBSESIONES; El contable; Pensamientos, preocupaciones y obsesiones; Pensamientos mágicos; Recuerda...; Un abono para el cine; El galeote cuarenta y dos; Los esclavos del pensamiento; La bajada a los infiernos; La escalera de Jacob; La parada de pensamiento; 10. TRISTEZA Y DEPRESIÓN; Las lágrimas de Jeremías Un mundo infelizEl desdichado Álvaro; Una descripción técnica de la depresión; Por qué nos deprimimos; Remedios convencionales; En busca del fuego (terapéutico); Valores, pensamientos y acciones; El suicidio; 11. ADICCIONES; El jugador; Adictos a la adicción; Uso, abuso, dependencia; Los tres jinetes del Apocalipsis; Misión imposible (o no); El diablo en la botella; La fuerza del casino; De ratones y hombres; 12. INESTABILIDAD PATOLÓGICA; De locos; Una personalidad al límite; Una mente fantásica; Las tres caras de Eva; Regreso de El País de las Maravillas; Y UNAS PALABRAS PARA CONCLUIR BIBLIOGRAFÍA PARA PROFUNDIZAR

Lengua: Spanish

ISBN: 84-330-3311-5

Materia: Emociones y sentimientos Emociones y sentimientos Madurez (Psicología) Psychology Emotions

Entidades: e-libro, Corp

Enlace a formato físico adicional: 84-330-1962-7

Baratz Innovación Documental

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