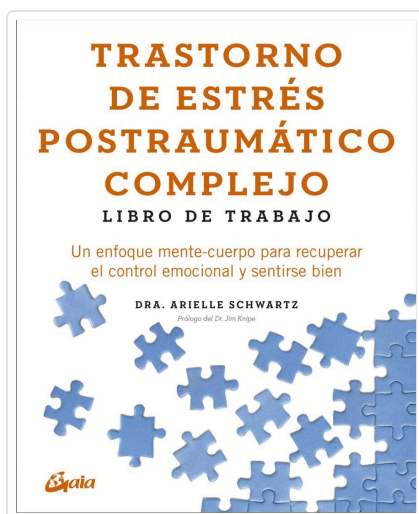


TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO COMPLEJO: LIBRO DE TRABAJO



SCHWARTZ, ARIELLE

SINOPSIS

Un libro de ejercicios para la mente y el cuerpo, orientado a la superación del TEPT complejo

Afrontar un trauma infantil sin resolver es un acto valiente y audaz que suele resultar intimidante. Sin embargo, dar el primer paso hacia la sanación de un pasado doloroso significa enviarte un mensaje contundente: tú lo mereces. Hoy, con este libro, estás eligiendo abrirte a una vida llena de posibilidades y felicidad. La psicóloga clínica Arielle Schwartz te anima a surcar el complicado y, a menudo, abrumador terreno del TEPT complejo mediante una serie de herramientas que te resultarán de gran ayuda a lo largo del camino. A medida que aprendas a discernir los síntomas de este trastorno, también descubrirás valiosa información sobre los diagnósticos erróneos más habituales y los cuadros clínicos concurrentes, como el trastorno bipolar, las dificultades de aprendizaje, los trastornos de ansiedad, el trastorno depresivo mayor y el abuso de sustancias, entre otros.

Esta obra te ofrece:

- Ejemplos y ejercicios para explorar tus propios traumas mediante actividades para el TEPT cuya finalidad es que desarrolles estrategias positivas en tu vida cotidiana.
- Orientación profesional con la que conocerás los diagnósticos comunes del TEPT y los métodos terapéuticos más habituales, incluidas la terapia somática, la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la psicoterapia somática.
- Sugerencias y temas de reflexión, gracias a los cuales podrás aplicar las estrategias que has aprendido e identificarás los síntomas del TEPT complejo a través de pautas de escritura terapéutica.

No estás roto ni hace falta que te «arreglen». En realidad, estás profundamente herido y necesitas cuidados....



Editorial	GAIA
Materia	[JMP] PSICOLOGÍA ANORMAL
EAN	9788411082334
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	192
Tamaño	235x190x17 mm.
Peso	669
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	05/06/2026