

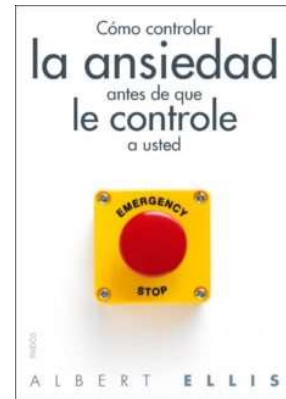
## **Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted**

Albert Ellis

Editorial Paidós

304 páginas

<https://www.casadellibro.com/libro-como-controlar-la-ansiedad-antes-de-que-le-controle-a-usted/9788449328428/2076070>



Albert Ellis, reconocido doctor fundador de la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC), nos propone una serie de conocimientos de carácter práctico y aplicado a la ansiedad.

En los primeros capítulos hace una re-definición de la ansiedad, tradicionalmente percibida como nociva. Nos aporta matices para entender cómo este mecanismo de supervivencia se puede convertir en nuestro aliado. Así, nos explica su sintomatología, las fuentes más frecuentes de aparición y nos presenta la importancia de la percepción personal.

Conforme avanza el libro y dentro de estas “fuentes generadoras de ansiedad” vamos descubriendo cómo ciertos sesgos o filtros de percepción pueden potenciar el poder de la ansiedad sobre nosotros. Además, nos presenta la relevancia del autodiálogo que todos ejercemos y cómo éste puede re-dirigirse. Conceptos como la tolerancia, la exposición para la práctica de estrategias de afrontamiento basadas en este diálogo interno conforman estos pasajes del libro.

Por último, nos presenta un listado de “máximas racionales” para controlar los pensamientos ansiosos, los sentimientos y aquellos miedos irracionales que las personas experimentamos en alguna ocasión.

Un excelente manual sobre ansiedad y cómo afrontarla que puede ayudarnos a afrontar importantes situaciones de la vida.