

Descargar libros gratis Terapia centrada en la compasión - Paul Gilbert QBook



Las Terapias Cognitivo-Conductuales han ido trasladando su centro de interés desde el comportamiento observable a los contenidos mentales -ideas y creencias- como fuente de emociones y comportamientos, hasta penetrar en las raíces más profundas de la motivación personal que se nutre de los valores. Y es en este punto de florecimiento de las terapias de tercera generación que Paul Gilbert formula la Terapia Centrada en la Compasión (CFT).

Si tuviéramos que sintetizar brevemente la aportación de la CFT, no dudáramos en señalar su énfasis en **la dimensión social del ser humano** -que, curiosamente, viene a ser la matriz de la propia dimensión individual de cada uno de nosotros- así como su enfoque evolutivo.

En efecto, Paul Gilbert realiza **una síntesis de las teorías del apego de J. Bowlby y la teoría de la mente** que junto con la visión evolutiva del cerebro humano -especialmente dotado para la búsqueda del contacto y las relaciones con los demás miembros de su especie- y algunas referencias de corte budista, sirve de base a su propia visión de los tres sistemas de regulación de los afectos -el sistema de amenaza, el de activación y el de confortamiento- para, a partir de dicha síntesis, establecer la compasión como el regulador principal de los tres sistemas.

La CFT, por tanto, viene a enriquecer el conjunto de las **terapias de tercera generación** con su énfasis en la actitud -compasiva- del terapeuta. A nivel operativo, la CFT emplea una diversidad de técnicas tanto conductuales como cognitivas o narrativas, junto con las de visualización, terapia gestalt, mindfulness y otras varias que se revalorizan, precisamente, con la dimensión compasiva del enfoque de Gilbert. A lo largo de 30 puntos clave, el libro esboza los principios fundamentales teóricos y prácticos de la CFT y destaca el papel de la compasión en dicho enfoque.

Title	:	Terapia centrada en la compasión
Author	:	Paul Gilbert
	:	
	:	
	:	
	:	
	:	
File Size	:	1.48MB

[Descargar libros gratis Terapia centrada en la compasión - Paul Gilbert QBook](#)

Descargar libros gratis Terapia centrada en la compasión - Paul Gilbert QBook

[Descargar libros gratis Terapia centrada en la compasión - Paul Gilbert QBook](#)

TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN PDF - Are you looking for eBook Terapia centrada en la compasión PDF? You will be glad to know that right now Terapia centrada en la compasión PDF is available on our online library. With our online resources, you can find Terapia centrada en la compasión or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. Terapia centrada en la compasión PDF may not make exciting reading, but Terapia centrada en la compasión is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with Terapia centrada en la compasión PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with Terapia centrada en la compasión PDF. To get started finding Terapia centrada en la compasión, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN PDF, click this link to download or read online:

[Descargar libros gratis Terapia centrada en la compasión - Paul Gilbert QBook](#)

Los 10.000 libros más populares [GRATIS]