

SUPERA EL INSOMNIO EN UNA SEMANA

Jason Ellis

Una guía imprescindible de técnicas y procedimientos para resolver para siempre los problemas de sueño.

Su autor, Jason Ellis es el director del Centro Northumbria para la Investigación del Sueño y una eminencia mundial en trastornos del sueño.

Partiendo de un método propio, basado en los elementos más eficaces de la terapia cognitivo-conductual y probado en miles de pacientes, el profesor Ellis propone un plan rápido, seguro y eficaz para superar el insomnio o evitar que un leve trastorno de sueño derive en este problema.

El insomnio es uno de los males más extendidos e incapacitantes del mundo moderno. Adopta formas distintas y aparece en situaciones diversas, pero sus síntomas son tratables y reversibles en la mayoría de los casos. Las cifras lo demuestran: mediante un conjunto de sencillas técnicas cognitivo-conductistas, que se han revelado las más eficaces para tratar los trastornos del sueño, hasta un noventa por ciento de los pacientes experimenta mejoras notables en el plazo de una semana.

El profesor de psicología Jason Ellis ha confeccionado un método personalizado para identificar y cambiar aquellos hábitos, rituales y conductas que los afectados, con el paso del tiempo, han ido desarrollando en relación al insomnio. Abarca todos los aspectos que influyen en la cantidad y la calidad del sueño, desde una reestructuración de las horas que se pasan en la cama hasta técnicas para superar los



Colección:
Crecimiento personal

P.V.P.: 16€
224 páginas

Lanzamiento:
septiembre de 2018

sentimientos negativos que genera la incapacidad de dormir o estrategias para evitar que el pensamiento se dispare en plena noche.

El libro aborda también otras condiciones que interfieren en el descanso, tales como la apnea, los ronquidos y los movimientos incontrolados, e incluye técnicas que, si bien no forman parte del curso, han demostrado su utilidad a lo largo de los años.

El objetivo es lograr un descanso perfecto, reducir las horas que se pasan despierto y alcanzar un sueño de calidad, dulce y restaurador.

Jason Ellis

Es profesor de psicología en la Universidad de Northumbria, Reino Unido, y director del Centro Northumbria para la Investigación del Sueño. Forma parte de diversas comisiones internacionales, incluida la división de Psicología de la Salud de la British Psychological Society, el comité de Enseñanza y Educación de la Sociedad para la Investigación del Sueño (con sede en Estados Unidos) y la división de Psicología de la Salud de Escocia. El profesor Ellis ha presentado su trabajo en numerosos congresos y ha sido invitado a compartir sus investigaciones en prestigiosas universidades del Reino Unido, Europa, Estados Unidos y Canadá, incluidas la Universidad de California y la Facultad de Medicina de Harvard.



URANO

www.edicionesurano.com