

Anabel Gonzalez



¿Por dónde se sale?

Cómo deshacer el miedo,
aliviar el malestar psicológico
y adquirir un apego seguro



Fecha de publicación:
20/10/2023

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



¿Por dónde se sale?

Anabel Gonzalez

La psiquiatra Anabel Gonzalez vuelve con un libro que nos da las herramientas para fortalecer nuestra salud mental, gestionar el miedo y alcanzar la verdadera seguridad.

La psiquiatra Anabel Gonzalez vuelve con un libro que nos da las herramientas para fortalecer nuestra salud mental, gestionar el miedo y alcanzar la verdadera seguridad.

¿Cómo podemos aliviar el malestar psicológico? El miedo, la angustia, las obsesiones o la ansiedad son laberintos en los que es fácil sentirnos perdidos. Entender estos estados mentales y, sobre todo, aprender a encontrar una salida es uno de los objetivos de este libro.

En *¿Por dónde se sale?* la psiquiatra Anabel Gonzalez tratará sobre los miedos y ahondará en una de las claves para deshacerlos: la seguridad. Pero ¿cómo alcanzarla? Si desde niños nos hemos sentido cuidados y con autonomía, funcionaremos con un estilo de apego seguro, que nos ayudará a afrontar las dificultades de la vida. Pero, si esto no ha sido así, a lo largo de estas páginas descubriremos pautas y ejercicios para que la seguridad crezca tanto dentro de nosotros como en nuestras relaciones con los demás.

Una guía para fortalecer nuestra salud mental y salir de los bucles mentales que nos impiden avanzar.

Anabel Gonzalez

Es psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina. Trabaja en el Complejo Hospitalario Universitario A Coruña (CHUAC). Es presidenta de la Asociación EMDR España. Desde hace años imparte formación a otros especialistas, es entrenadora acreditada de terapia EMDR y da cursos sobre esta metodología terapéutica desde su página web Instituto Imaya. Es también tutora de doctorado en la Universidade da Coruña (UDC) y profesora invitada en el máster de Psicoterapia con EMDR de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Es autora de *Lo bueno de tener un mal día* (Planeta, 2020), *Las cicatrices no duelen* (Planeta, 2021) —ambos traducidos a varias lenguas—. También de *No soy yo* (2017) y de algunos libros especializados, y ha dirigido varios proyectos de investigación sobre estos temas.