

image not found or type unknown



¿Por dónde se sale? (Edición mexicana)

Anabel Gonzalez

Fecha de publicación:

19/10/2023

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

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.

image not found or type unknown



Anabel Gonzalez

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.