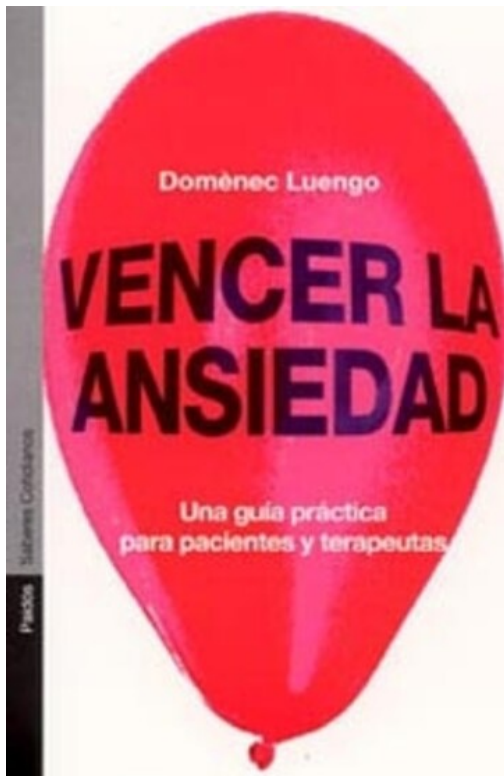




Vencer la ansiedad

Domènec Luengo

La ansiedad, en sus múltiples manifestaciones (fobia, pánico, ansiedad generalizada, etc.), no se limita a una serie de síntomas fisiológicos agobiantes o una conducta más o menos alterada, sino que incluye también pensamientos y sentimientos repetitivos, fatalistas, descontrolados y casi siempre sorprendentes que relegan a la persona a un plano de incomprensión, indefensión y dolor. Son precisamente estos pensamientos y sentimientos los que, de forma errónea, introducen al sujeto en su propia espiral ansiosa, pero a la vez los que lo pueden sacar de ésta. El presente libro explica las particularidades de la ansiedad haciendo hincapié en lo que la persona piensa y siente cuando se halla sometida a un proceso ansioso, describiendo sus estados cognitivos y emocionales característicos a la vez que proponiendo alternativas para pensar y sentir sin sufrimiento, alcanzando así el equilibrio psíquico.

Fecha de publicación:
01/01/2003

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Domènec Luengo

El doctor **Domènec Luengo** es psicólogo especialista en trastornos de ansiedad, investigador y *senior training* en la misma materia, autor de los libros *La letra con sangre no entra* (1989), *Vencer la ansiedad* (2003), *La ansiedad al descubierto* (2005) y *50 preguntas y respuestas para combatir la ansiedad* (2011), los tres últimos publicados por Paidós, además de contar con múltiples colaboraciones en medios radiofónicos, televisivos y artículos en revistas.