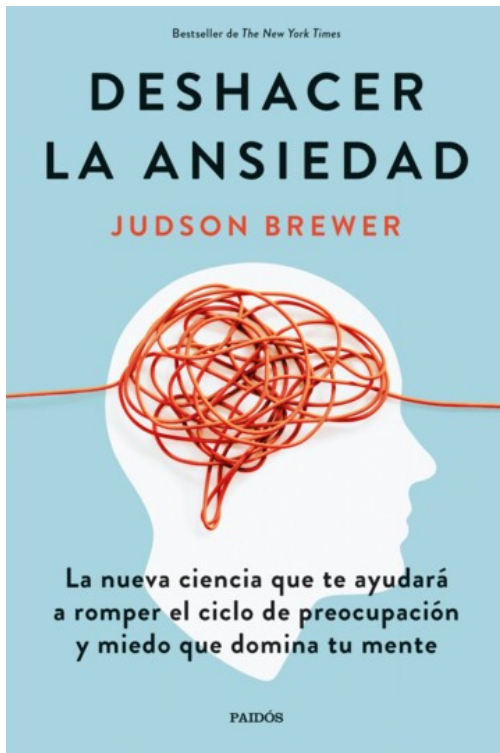




Fecha de publicación:
16/02/2022

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Deshacer la ansiedad

Judson Brewer

En la línea del bestseller *Hábitos Atómicos* de James Clear, *Deshacer la ansiedad*, del psiquiatra y neurocientífico experto en adicciones Judson Brewer, nos propone una guía paso a paso para cultivar buenos hábitos que nos ayuden a romper el ciclo de preocupación y miedo que nos provoca ansiedad.

Estamos atravesando uno de los períodos de más ansiedad que cualquiera de nosotros pueda recordar. Ya sea que enfrentemos problemas tan públicos como una pandemia o tan personales como trabajar y tener los niños en casa, actualmente muchos de nosotros nos sentimos abrumados y fuera de control.

En este libro tan oportuno, Judson Brewer explica cómo erradicar la ansiedad de raíz utilizando técnicas basadas en las últimas investigaciones sobre el cerebro y pequeños trucos al alcance de cualquiera.

Pensamos en la ansiedad como en un todo, desde una leve inquietud hasta el ataque de pánico en toda regla. Pero la ansiedad es la que impulsa los comportamientos adictivos y los malos hábitos en los que caemos cotidianamente para combatirla (comprar compulsivamente, comer por estrés, procrastinar o sumergirnos en las redes sociales). La ansiedad vive en una parte del cerebro que se resiste al pensamiento racional, por lo que nos atascamos en bucles de hábitos de ansiedad que no podemos evitar usando la fuerza de voluntad para superarlos.

El Dr. Brewer nos enseña a conocer nuestro cerebro para descubrir los factores desencadenantes de nuestra ansiedad, a desactivarlos con la práctica simple pero poderosa de la curiosidad y a entrenar nuestros cerebros utilizando la atención plena y otras técnicas que su laboratorio ha demostrado que funcionan.

Con más de 20 años de investigación y trabajo práctico con miles de pacientes, incluidos atletas y entrenadores olímpicos, y líderes en el gobierno y los negocios, el Dr. Brewer ha creado un programa claro y muy práctico que cualquiera podrá utilizar para sentirse mejor.

Judson Brewer

El doctor **Judson Brewer** es el director de Investigación e Innovación del Mindfulness Center y profesor asociado de Psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Brown, además de investigador afiliado del MIT. También ha ocupado puestos de investigación y docencia en la Universidad de Yale y en el Centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

Al doctor Brewer le apasiona entender cómo funciona nuestro cerebro y cómo utilizar ese conocimiento para ayudar a las personas a realizar cambios profundos y permanentes en sus vidas y reducir el sufrimiento en el mundo. Es experto en el tratamiento de adicciones mediante el *mindfulness*, y ha desarrollado y probado programas y técnicas para controlar la ansiedad, para dejar de fumar y para mejorar la relación con la alimentación.