

image not found or type unknown



# Tu ansiedad bajo control

**Tais Pérez Domínguez, Sergio García Morilla**

**Fecha de publicación:**  
14/09/2022

De la mano de @psicosaludtenerife, una de las cuentas de Instagram de psicología más importantes de España, una guía fundamental para los tiempos que corren.

**Sello Editorial:**  
Zenith

Muchas personas sufren problemas relacionados con la ansiedad, que en la actualidad es uno de los motivos más frecuentes de consulta en terapia. Sin embargo, la ansiedad en sí misma no es mala, sino un mecanismo inherente al ser humano con una función clara: ponernos en alerta y preparamos ante un posible peligro. El problema viene cuando este mecanismo se descontrola y la ansiedad aparece sin motivo o se niega a marcharse, impidiéndonos vivir nuestra vida con normalidad y plenitud.

## Contacto de prensa

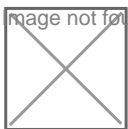
**Nombre:** Paloma Cordón

La clave está en que, cuando aparece, sepamos encontrar el camino para apaciguarla y evitar que nos domine. En este libro, Tais Pérez Domínguez y Sergio García Morilla, expertos en tratar temas de ansiedad y depresión con más de trece años de experiencia clínica, nos ofrecen una guía práctica y concreta para aprender a gestionarla y dejar de sufrir por ella. Con la información que encontraremos en estas páginas entenderemos qué nos ocurre realmente cuando sentimos ansiedad y por qué se produce, así como las estrategias adecuadas para gestionarla y ponerla bajo control.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

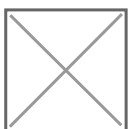
image not found or type unknown



## Tais Pérez Domínguez

**Tais Pérez Domínguez** es psicóloga Máster en Psicología Clínica y de la Salud y Máster en Metodología de las Ciencias del Comportamiento y de la Salud con trece años de experiencia en la práctica clínica privada. Es especialista en Terapia de Conducta y Trastornos de ansiedad.

Dirige junto a Sergio García Morilla el equipo del gabinete de psicología Psicosalud en Tenerife en el que, además de brindar terapia clínica de adultos, infantil y adolescente, son tutores profesionales de prácticas de varias universidades españolas y hacen formación especializada dirigida a otros profesionales de la salud mental.



## Sergio García Morilla

**Sergio García Morilla** es psicólogo Máster en Psicología Clínica y de la Salud con formación específica en Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia de Conducta y terapias de tercera generación. Se formó y especializó entre Tenerife y Barcelona, donde trabajó en la Unidad de Terapia de Conducta (UTC) en el servicio clínico de atención psicológica de la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona. Desde hace años se dedica a la divulgación científica sobre psicología.

Dirige junto a Tais Pérez Domínguez el equipo del gabinete de psicología Psicosalud en Tenerife en el que, además de brindar terapia clínica de adultos, infantil y adolescente, son tutores profesionales de prácticas de varias universidades españolas y hacen formación especializada dirigida a otros profesionales de la salud mental.

@psicosaludtenerife

www.psicosaludtenerife.com