

image not found or type unknown



¿Por dónde se sale?

Anabel Gonzalez

Fecha de publicación:

26/04/2023

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

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

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, cuya web es www.asociacionemdr.es. Desde hace años imparte formación a otros especialistas, es entrenadora acreditada de terapia EMDR y da cursos sobre esta metodología terapéutica desde www.institutoimaya.com. Es también tutora de doctorado en la Universidad 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.

Instagram: @anabelgonzalez_emociones5.0

Twitter: @DAnabelGonzalez