

Anabel Gonzalez



¿Por dónde se sale?

Cómo deshacer el miedo,
aliviar el malestar psicológico
y adquirir un apego seguro



¿Por dónde se sale?

Anabel Gonzalez

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.

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: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Anabel Gonzalez

Anabel Gonzalez es psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina. Directora del Instituto Médico Imaya, ha coordinado durante años el programa de trauma y disociación del Complejo Hospitalario Universitario A Coruña. Entrenadora acreditada por EMDR Europa, forma a especialistas y da cursos sobre esta metodología terapéutica desde www.imayaformacion.com.

Es profesora en la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA), donde coordina un máster universitario en EMDR, y en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), donde codirige el curso de especialista en EMDR y es profesora invitada del Máster en Psicoterapia con EMDR.

Es autora de *Lo bueno de tener un mal día* (2020), *Las cicatrices no duelen* (2021), *¿Por dónde se sale?* (2023), *Lo que no pasó* (2025) —publicados por Planeta y traducidos a varias lenguas—, *No soy yo* (2017) y otras obras especializadas.

IG: @anabelgonzalez_emociones5.0

X: @DAnabelGonzalez

www.anabelgonzalez.es