

Tais Pérez Domínguez y Sergio García Morilla

TU ANSIEDAD BAJO CONTROL

Con prólogo de
Lucía, mi pediatra



Una guía
para entenderla
y no dejar
que te domine

Fecha de publicación:

12/05/2023

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tu ansiedad bajo control

Tais Pérez Domínguez, Sergio García Morilla

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.

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.

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.

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 quince años de experiencia en la práctica clínica privada.

Dirige junto a Sergio García Morilla el equipo del gabinete de psicología Psicosalud en Tenerife.

Sergio García Morilla

Sergio García Morilla es psicólogo Máster en Psicología Clínica y de la Salud especialista en Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia de Conducta y terapias de tercera generación. 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.