



Fecha de publicación:
17/05/2023

Sello Editorial:
Ediciones Destino

Contacto de prensa

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: NARRATIVA Y ENSAYO EN
CASTELLANO: Alba Fité

Teléfono: 93 492 80 27

Email: afite@edestino.es



Volver a ser tú

Joaquín Mateu-Mollá

Cómo aprender a gestionar la ansiedad paso a paso.

Cómo aprender a gestionar la ansiedad paso a paso.

Si sientes que la ansiedad te ha privado de muchas cosas, si crees que te ha hecho sufrir demasiado, este libro te acompañará con pasos decididos hasta el lugar en el que puedas volver a ser tú.

La ansiedad es una más de las experiencias por las que transitarás a lo largo de tu vida. Quizá no lo sepas aún, pero la manera en que la sientes es única y depende del camino que hayas recorrido para llegar al instante en el que estás ahora. Tal vez tengas la tentación de evitarla como si fuera tu peor enemigo, de luchar contra ella o de ocultarla como un defecto inconfesable. No obstante, detenerte por un momento a escuchar lo que trata de decirte puede abrirte un horizonte nuevo donde comprenderla y comprenderte.

Este libro te propone un viaje apasionante en el que ahondar en tu ansiedad, dotar de significado a tus vivencias y desentrañar todo lo que esconde. Entre estas líneas, te reconocerás en muchas situaciones y aprenderás estrategias útiles para convivir armónicamente con ella, mirarla a los ojos y entenderla como nunca lo habías hecho.

Joaquín Mateu-Mollá

Joaquín Mateu-Mollá (Xàtiva, Valencia, 1985) es doctor en Psicología. Psicólogo general sanitario y especialista en tratamientos psicológicos, ejerce además como profesor, investigador, terapeuta y director del Máster Oficial en Gerontología y Atención Centrada en la Persona en la Universidad Internacional de Valencia. Desde hace muchos años se dedica a la divulgación de la psicología a través de las redes sociales y de colaboraciones con distintos medios nacionales e internacionales (*Psicología y Mente*, *The Conversation*, entre otros). También publica artículos científicos en revistas de alto impacto sobre psicología clínica, psicología de la salud, emociones y fortalezas del ser humano. *Volver a ser tú* es su primer libro de divulgación.

Twitter @DrJoaquinMateu