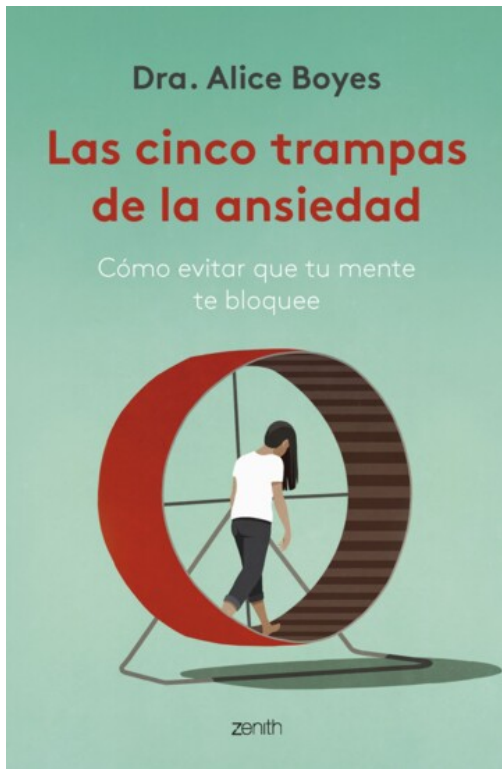




Fecha de publicación:
10/05/2023

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Las cinco trampas de la ansiedad

Dra. Alice Boyes

La Dra. Boyes presenta una guía sencilla y práctica para aprender a evitar las cinco trampas de la ansiedad que nos bloquean y paralizan.

¿Piensas demasiado antes de actuar? ¿Te preocupas por lo peor que podría pasar? ¿Lo que no se desempeña a la perfección se convierte en un fracaso para ti? Si te identificas con alguno de estos problemas, probablemente estés sufriendo algún grado de ansiedad.

La buena noticia es que, si bien no es posible ni útil reducir tu nivel de ansiedad a cero, sí que se puede aprender a gestionar el modo en que respondemos ante **las cinco «trampas de ansiedad»: las dudas excesivas, la rumiación y la preocupación, el perfeccionismo paralizante, el miedo al *feedback* y a la crítica, y la evitación.**

En este libro, la Dra. Alice Boyes ofrece poderosas herramientas y estrategias basadas en la evidencia científica para ayudarnos a lidiar con esas trampas que habitualmente nos «atascan» en la ansiedad. Ya tengas un trastorno de ansiedad o simplemente seas naturalmente propenso a la ansiedad, comprenderás cómo funciona este mecanismo y **desarrollarás la confianza de que, aunque tengas ansiedad, cuentas con todas las herramientas que necesitas para tener éxito en la vida y el trabajo.**

Dra. Alice Boyes

La **Dra. Alice Boyes** es experta en emociones y una popular autora en el blog *Psychology Today*. Su investigación ha sido publicada por la Asociación Americana de Psicología.