

image not found or type unknown



# Tu amiga Ansiedad

**Tracy Dennis-Tiwarly**

**Fecha de publicación:**  
18/10/2023

¿Y si tener ansiedad fuera algo bueno? La doctora Tracy A. Dennis-Tiwarly nos revela que la ansiedad es una ventaja evolutiva y que se puede convertir en nuestra aliada.

**Sello Editorial:**  
Zenith

**¿Y si tener ansiedad fuera algo bueno? La doctora Tracy A. Dennis-Tiwarly nos revela que la ansiedad es una ventaja evolutiva y que se puede convertir en nuestra aliada.**

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

En esta reinterpretación radical, la Dra. Tracy Dennis-Tiwarly sostiene que la ansiedad es algo que nos protege y ensalza nuestras facultades de crecimiento personal. Aunque se la relaciona con el estrés y el miedo, es una emoción con un valor único: nos permite imaginar un futuro posible y nos obliga a mejorarlo. Por eso la ansiedad está indisolublemente unida a la esperanza.

**Teléfono:** 93 492 86 33

A partir de las últimas investigaciones en psicología y neurociencia y en combinación con historias del mundo real y relatos personales, Dennis-Tiwarly muestra cómo podemos reconocer la incomodidad de la ansiedad y verla como una herramienta, en lugar de como algo a lo que temer y denostar. Al poner en tela de juicio nuestras ideas preconcebidas sobre la ansiedad, este libro proporciona un marco concreto para recuperarla como lo que siempre ha sido: un don en lugar de una maldición, y una fuente de fuerza interior, alegría e ingenio.

**Email:**  
pcordon@planeta.es

## Tracy Dennis-Tiwarly

La doctora **Tracy A. Dennis-Tiwarly** es profesora de psicología y neurociencia, directora del Laboratorio de Regulación de las Emociones y codirectora ejecutiva del Centro de Tecnología Sanitaria del Hunter College. Ha publicado más de 100 artículos científicos y realizado más de 400 presentaciones en conferencias académicas y para clientes corporativos. Ha aparecido en medios de comunicación como el *New York Times*, *Wall Street Journal*, ABC, CBS, CNN, NPR, *The Today Show* y *Bloomberg Television*.