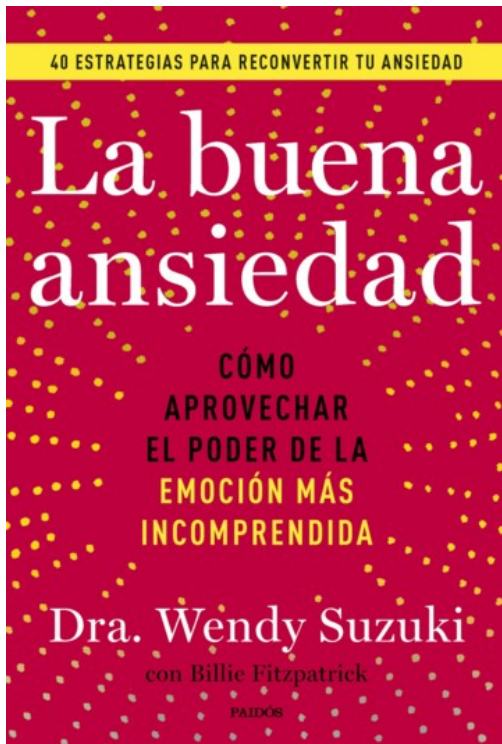




Fecha de publicación:
17/01/2024

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La buena ansiedad

Wendy Suzuki, Billie Fitzpatrick

Wendy Suzuki, neurocientífica de renombre mundial y autora bestseller, ha desarrollado en *La buena ansiedad* un innovador programa para gestionar la ansiedad y convertirla en un poderoso recurso.

Wendy Suzuki, neurocientífica de renombre mundial y autora bestseller, ha desarrollado en *La buena ansiedad* un innovador programa para gestionar la ansiedad y convertirla en un poderoso recurso.

Estamos viviendo en la era de la ansiedad y, a menudo, nos sentimos atrapados en un constante ciclo de estrés, insomnio y preocupación. Pero, ¿qué pasaría si tuviésemos una forma de convertir la ansiedad en un recurso que nos ayude a resolver problemas, ser más productivos y fortalecer nuestro bienestar? Es decir, ¿qué sucedería si en lugar de ver la ansiedad como una maldición, reconociésemos el regalo que representa?

La galardonada neurocientífica Wendy Suzuki ha descubierto una verdad que cambiará el paradigma sobre la ansiedad: sí, es desagradable, pero es esencial para nuestra supervivencia. De hecho, la ansiedad es un componente clave para poder vivir de la mejor manera. Cada una de nuestras emociones tiene un objetivo evolutivo y la ansiedad está diseñada para visibilizarnos las emociones negativas. Si solo asumimos que debemos evitar, disminuir o eliminar nuestra ansiedad, perderemos la oportunidad de aprender a gestionar sus síntomas y la manera en la que puede mejorar nuestras vidas.

La buena ansiedad nos enseña a trabajar nuestras preocupaciones desde la curiosidad, en lugar del miedo, para que nos guíen hacia la felicidad.

Wendy Suzuki

Wendy Suzuki (Nueva York) es profesora de Psicología y Neurociencia en el Center for Neural Science de la Universidad de Nueva York y ha recibido varios premios de reconocido prestigio en su campo, como el Troland de Investigación de la Academia Nacional de Ciencias y el Golden Dozen Teaching del New York University College of Arts and Science, entre otros.

Conferenciante de éxito, interviene en diversos medios de comunicación como experta en temas científicos relacionados con el cerebro.

Billie Fitzpatrick

Billie Fitzpatrick es escritora, educadora, coautora de numerosos libros tanto de ficción como de no ficción. Se ha especializado en títulos prescriptivos relacionados con el bienestar, la sexualidad, las relaciones, la neurociencia y las conductas de base neurológica y el emprendimiento motivacional.