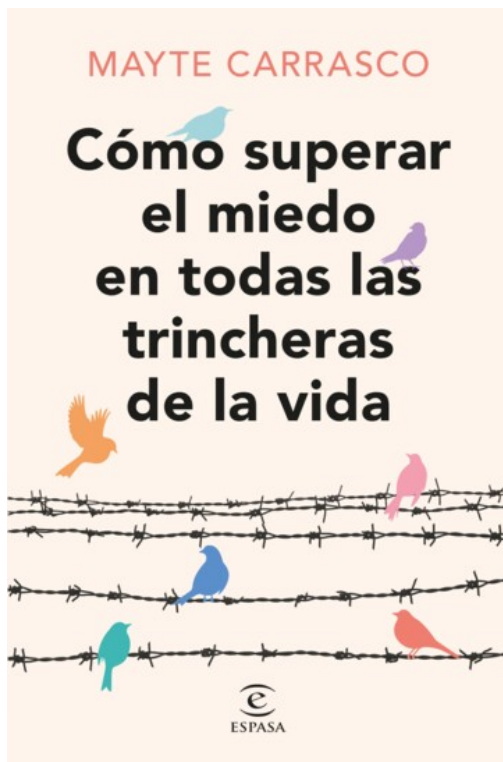




Cómo superar el miedo en todas las trincheras de la vida

Mayte Carrasco

El conflicto y los miedos son parte inherente de nuestra vida. ¡Aprende a ser valiente con los consejos de una reportera de guerra!

El conflicto y los miedos son parte inherente de nuestra vida. ¡Aprende a ser valiente con los consejos de una reportera de guerra!

La gestión del miedo es todo un desafío. Durante los últimos años todos hemos desarrollado miedos, paranoias, dudas o manías. Hay en la sociedad actual una necesidad de calma, y de ahí nace también la voluntad de la autora de dar a conocer sus **experiencias, anécdotas, trucos y consejos para poder enfrentarse al miedo** en todas sus manifestaciones: los miedos infundados, los miedos premonitorios, los miedos paranoicos, los maníacos, los miedos a la muerte, a la responsabilidad, a la toma de decisiones, a enfrentarse a las personas autoritarias, a las perversas y también el temor a enfrentar las inevitables injusticias sociales.

Ser valiente no siempre es el único antídoto contra el miedo; controlarlo y convivir con él para evitar la angustia por un posible daño real o imaginario está al alcance de todos si se trabaja y se entrena. Y la valentía no es algo con lo que se nace o no se nace, sino que **se aprende** y, por lo tanto, ¡se enseña!

Fecha de publicación:
26/06/2024

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

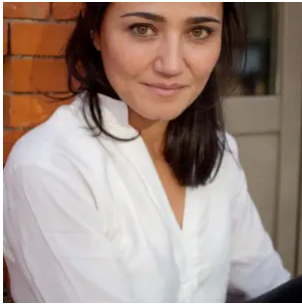
Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Mayte Carrasco

Mayte Carrasco es experta en conflictos bélicos y zona hostil. *Speaker* habitual sobre motivación personal, geopolítica y resolución de conflictos, escritora y documentalista. Ha sido corresponsal jefe en Francia y Rusia. En 2008 se convirtió en reportera de guerra para varios medios de comunicación nacionales y europeos. Ha recorrido más de diez conflictos bélicos (Georgia, Afganistán, Malí/Sahel, Túnez, Egipto, Libia, Siria, Irak, Venezuela, Colombia, Israel y Palestina), por los que ha sido reconocida con una decena de premios, como el IRIS de la Academia de TV o el Gremme Preis de Alemania. Desde 2014 es productora ejecutiva y directora de películas documentales para cine y TV en la empresa que fundó, The Big Story Films. Ha escrito dos novelas de ficción y dos ensayos, y habla cinco idiomas. Estudió Ciencias de la Comunicación (Bellaterra, AB); un master en International Security Studies (Reading, UK), y otro de Estudios para La Paz de la Cátedra UNESCO de Filosofía par La Paz (Castellón, UJI).