



Fecha de publicación:

04/09/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Optimismo práctico

Dra. Sue Varma

Descubre el cambio de mentalidad que te ayudará, desde un enfoque realista, a vivir con plenitud y alegría en un mundo imperfecto y turbulento.

Descubre el cambio de mentalidad que te ayudará, desde un enfoque realista, a vivir con plenitud y alegría en un mundo imperfecto y turbulento.

¿Cómo logran algunas personas salir adelante a pesar de enfrentarse a grandes desafíos vitales? ¿Cómo podemos optimizar los aspectos de nuestra vida sobre los que tenemos control y, al mismo tiempo, protegernos del estrés? La Dra. Sue Varma, que trabajó directamente con supervivientes de los atentados del 11S en Nueva York al inicio de su carrera como psiquiatra, descubrió que la respuesta a estas preguntas es cultivar **una mentalidad optimista, pero en contacto con el mundo real: el «optimismo práctico»**. Los optimistas prácticos se centran en aquello que pueden controlar y emplean estrategias clave de afrontamiento que les permiten no solo resistir mejor el estrés, sino también volver a ese estado de ánimo más elevado tras una adversidad, persistir ante el fracaso y, sobre todo, ver las cosas desde un punto de vista más abierto y flexible que favorece su salud y su longevidad.

En este libro, la Dra. Varma nos enseña los ocho pilares del optimismo práctico y nos ofrece un plan apoyado en evidencia científica para cultivar esta mentalidad y guiarnos hacia una vida llena de alegría y propósito. **Porque las cosas no siempre serán perfectas, pero sí pueden ser mejores.**

Dra. Sue Varma

La **Dra. Sue Varma** es psiquiatra colegiada y galardonada colaboradora en los principales medios de comunicación de Estados Unidos. Además de la práctica en su consulta privada en Manhattan, es profesora adjunta de Psiquiatría Clínica en la Universidad de Nueva York. Fue la primera directora médica en tratar a personas civiles con trastorno de estrés postraumático, depresión y ansiedad en el programa de salud mental del World Trade Center. Cree que los médicos tienen el deber no sólo de llevar a sus pacientes de un estado disfuncional a uno funcional, sino también de uno funcional a uno óptimo.

IG: [@doctorsuevarma](https://www.instagram.com/doctorsuevarma)

X: [@doctorsuevarma](https://www.x.com/doctorsuevarma)

Website: www.doctorsuevarma.com