



Fecha de publicación:
25/09/2024

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Cómo gestionar la depresión

Tais Pérez Domínguez, Sergio García Morilla

Descubre la guía definitiva que desvela los mitos sobre la depresión y su tratamiento farmacológico. Con un enfoque terapéutico desde la psicología, ofrece apoyo integral en la depresión tanto a quienes la padecen como a sus seres queridos.

Descubre la guía definitiva que desvela los mitos sobre la depresión y su tratamiento farmacológico. Con un enfoque terapéutico desde la psicología, ofrece apoyo integral en la depresión tanto a quienes la padecen como a sus seres queridos.

Esta guía esencial nos lleva a un viaje esperanzador hacia la comprensión de uno de los trastornos psicológicos más comunes de nuestra era: la depresión.

Escrito por Tais Pérez Domínguez y Sergio García Morilla, psicólogos con más de quince años de experiencia clínica en depresión y ansiedad, este libro desentraña mitos arraigados y aborda temas delicados con claridad y sensibilidad. A través de la ciencia y la psicología, los autores exploran estrategias efectivas para superar la depresión y las ideas suicidas, yendo mucho más allá del tratamiento farmacológico tradicional.

Con herramientas prácticas y conocimientos fundamentales, *Cómo gestionar la depresión* es un recurso indispensable tanto para quienes luchan contra este trastorno como para aquellos que desean apoyar a sus seres queridos. Descubre en estas páginas la esperanza y la comprensión que necesitas para mejorar tu salud mental y la de los tuyos.

Tais Pérez Domínguez

Tais Pérez Domínguez es psicóloga Máster en Psicología Clínica y de la Salud y Máster en Metodología de las Ciencias del Comportamiento y de la Salud con quince años de experiencia en la práctica clínica privada.

Dirige junto a Sergio García Morilla el equipo del gabinete de psicología Psicosalud en Tenerife.

Sergio García Morilla

Sergio García Morilla es psicólogo Máster en Psicología Clínica y de la Salud especialista en Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia de Conducta y terapias de tercera generación. Desde hace años se dedica a la divulgación científica sobre psicología.

Dirige junto a Tais Pérez Domínguez el equipo del gabinete de psicología Psicosalud en Tenerife.