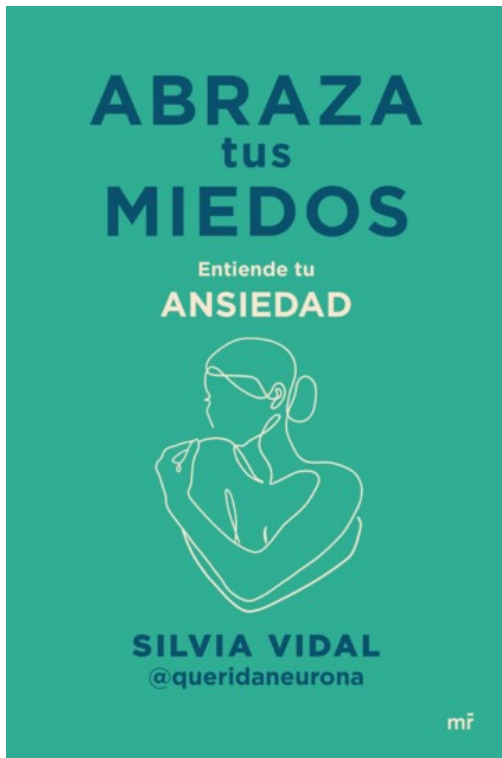




Abraza tus miedos

Silvia Vidal @queridaneurona

Aprende a gestionar esta emoción.

Aprende a gestionar esta emoción.

La **ansiedad** se ha convertido en uno de los problemas de salud mental más comunes en la actualidad y, sin embargo, la mayoría de las veces no se le da la visibilidad que merece. Por esta razón, **Silvia Vidal, psicóloga forense y clínica** especializada en este tema, profundiza no solo en sus síntomas, sino también en sus causas.

En ***Abraza tus miedos*** explica la relación entre el cerebro y el sistema nervioso para comprender **cómo funcionan la ansiedad y el estrés** en tu vida y así que puedas gestionarlas de manera eficaz.

Además, la autora propone una serie de **herramientas y ejercicios** para poner en práctica todo lo aprendido y cultivar **la serenidad, la atención plena y el autoconocimiento**, elementos clave para reducir el impacto de la ansiedad en tu día a día.

Fecha de publicación:
08/01/2025

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Silvia Vidal @queridaneurona

Silvia Vidal es psicóloga forense y sanitaria especializada en el tratamiento de la ansiedad y el estrés. En un primer momento, dirigió sus pasos a la psicología forense, centrándose en maltrato psicológico, pero poco a poco, su trabajo como psicóloga sanitaria, le fue llevando a lo que realmente le apasionaba desde que era una adolescente: la ansiedad y todo lo que nos puede enseñar si la conocemos y gestionamos de manera correcta. Además, tiene **formación en dependencia emocional, relaciones, autoestima, trauma, estado del ánimo y gestión emocional.** En el año 2020, creó su proyecto de divulgación en redes sociales, **Querida Neurona**, con el objetivo de ayudar a las personas que sufren problemas de salud mental. En su equipo, cuenta con varias psicólogas sanitarias que le acompañan en este proyecto.

www.queridaneurona.com

@queridaneurona