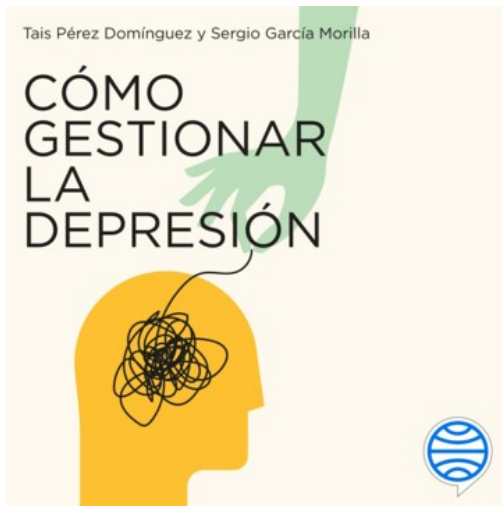




**Fecha de publicación:**  
23/12/2024

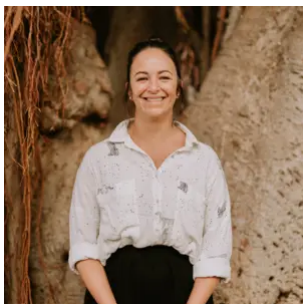
**Sello Editorial:**  
Zenith

## 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.