

ESO QUE TE PASA SE LLAMA ANSIEDAD



mí

Fecha de publicación:
02/04/2025

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



Eso que te pasa se llama ansiedad

Ester Barranco Flores (@laovejanegra.psicologia)

Una visión integradora que te ayudará a convivir con tu ansiedad.

Una visión integradora que te ayudará a convivir con tu ansiedad.

¿Sabes ponerle nombre a todo eso que te pasa?

- Te falta el aire cuando piensas en el futuro.
- Te cuesta tomar decisiones por temor a lo que pueda pasar.
- Sientes que tu cuerpo no puede seguirte el ritmo.
- Te parece que el miedo domina tu vida.

Eso que te pasa se llama ansiedad, pero no tiene por qué determinar tu día a día. Con el método integrativo de Ester Barranco Flores, que se adapta a las necesidades de cada persona, aprenderás a convivir con tu ansiedad.

¿Te atreves a tomar las riendas de tu vida?

Ester Barranco Flores (@laovejanegra.psicologia)

Ester Barranco Flores es psicóloga integradora, sexóloga y directora de La Oveja Negra Psicología. Como indica el nombre de su proyecto, siempre se ha sentido diferente, y desde esa perspectiva busca asesorar a sus pacientes para que abracen aquello que les hace únicos. Está especializada en trastornos de ansiedad y es muy popular en Instagram, donde cuenta con más miles de seguidores con los que comparte contenido divulgativo sobre salud mental.