



Fecha de publicación:

30/09/2026

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

¡No me digas que me tranquilice!

Pedro Alejandro Gómez @pedroalejandrosaludmental

La guía práctica que necesitas para entender qué te pasa y aprender a gestionar el malestar del día a día con herramientas que realmente funcionan.

La guía práctica que necesitas para entender qué te pasa y aprender a gestionar el malestar del día a día con herramientas que realmente funcionan.

¿Alguna vez alguien te ha dicho que te tranquilices en medio de una discusión o de un momento de tensión? ¿Y te ha servido de algo?

En una época en la que cada vez se habla más de rumiación, ansiedad, estrés o depresión, tenemos pocas herramientas para entender y gestionar lo que ocurre en nuestra mente cuando las emociones se desbordan. ¿Por qué aparecen pensamientos que no nos dejan en paz? ¿Qué podemos hacer cuando la ansiedad parece tomar el control del cuerpo? ¿Por qué a veces sentimos que nuestra mente va por un lado y nosotros por otro?

Pedro Alejandro Gómez, enfermero especialista en salud mental y divulgador, explica, con un estilo cercano y claro, cómo funcionan los pensamientos, las emociones y las crisis psicológicas. En estas páginas encontrarás herramientas prácticas para gestionar el malestar del día a día: desde manejar la ansiedad o los pensamientos distorsionados hasta afrontar conflictos, tomar decisiones o salir del bloqueo mental. Además, también incluye pautas claras sobre qué decir y qué evitar cuando alguien de tu entorno sufre una crisis o trastorno.

Porque no se trata de tranquilizarte, sino de entender lo que te pasa y aprender a gestionarlo.

Pedro Alejandro Gómez

@pedroalejandrosaludmental

Pedro Alejandro Gómez es enfermero especialista en salud mental en Murcia, profesor de Enfermería y estudiante de los últimos cursos de Psicología. Su vocación por comprender cómo funciona la mente humana nace de una curiosidad temprana por el cerebro y por los procesos que hacen que algunas personas se recuperen de la adversidad mientras otras desarrollan sufrimiento psicológico.

En su práctica clínica ha trabajado acompañando a pacientes y familias en momentos de gran vulnerabilidad emocional, una experiencia que ha marcado su forma de entender la salud mental: desde la cercanía, la humanidad y el sentido práctico.

Además de su trabajo asistencial y docente, es divulgador científico en redes sociales a través de su cuenta @pedroalejandrosaludmental.