

El arte de enfadarse bien

Anabel Gonzalez

La psiquiatra Anabel Gonzalez nos da las herramientas necesarias para poner límites, señalar lo que no es justo y actuar para transformarlo.

La psiquiatra Anabel Gonzalez nos da las herramientas necesarias para poner límites, señalar lo que no es justo y actuar para transformarlo.

Todos podemos aprender a enfadarnos mejor. Vivimos en una época en la que el enfado está demasiado presente. La polarización nos lleva a debates absurdos e improductivos y a expresar nuestro desacuerdo en sus peores versiones. La ira es un invitado habitual en las comidas familiares, en los grupos de WhatsApp y en las reuniones de la comunidad de vecinos. Por no hablar de que, en las redes sociales, la hostilidad es premiada y potenciada por los algoritmos.

La rabia es necesaria. Se trata de una energía que nos mueve a reaccionar ante lo que nos molesta o amenaza y a pelear por lo que nos importa. Pero si esta energía no sale a la superficie, puede terminar generando problemas de salud. Así que ni vivir instalados en el enfado ni negarlo es sano. De la mano de la psiquiatra Anabel Gonzalez iremos viendo cómo nos podemos relacionar con esta emoción para que no nos dañe y se convierta en un terreno fértil desde el que construir.

Fecha de publicación:
17/02/2027

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Anabel Gonzalez

Anabel Gonzalez es psiquiatra, psicoterapeuta y doctora en Medicina. Directora del Instituto Médico Imaya, ha coordinado durante años el programa de trauma y disociación del Complexo Hospitalario Universitario A Coruña. Entrenadora acreditada por EMDR Europa, forma a especialistas y da cursos sobre esta metodología terapéutica. Es profesora en la Universidad a Distancia de Madrid (UDIMA), donde coordina un máster universitario en EMDR, y en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), donde codirige el curso de especialista en EMDR, y es profesora invitada del máster en Psicoterapia con EMDR. Es autora de *Lo bueno de tener un mal día* (2020), *Las cicatrices no duelen* (2021), *¿Por dónde se sale?* (2023), *Lo que no pasó* (2025) —publicados por Planeta y traducidos a varias lenguas—, *No soy yo* (2017) y otras obras especializadas.

IG: @anabelgonzalez_emociones5.0

X: @DAnabelGonzalez

www.anabelgonzalez.es