

Anabel Gonzalez



¿Por dónde se sale?

Cómo deshacer el miedo,
aliviar el malestar psicológico
y adquirir un apego seguro



Fecha de publicación:

24/06/2024

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

¿Por dónde se sale?

Anabel Gonzalez

La psiquiatra Anabel Gonzalez vuelve con un libro que nos da las herramientas para fortalecer nuestra salud mental, gestionar el miedo y alcanzar la verdadera seguridad.

La psiquiatra Anabel Gonzalez vuelve con un libro que nos da las herramientas para fortalecer nuestra salud mental, gestionar el miedo y alcanzar la verdadera seguridad.

¿Cómo podemos aliviar el malestar psicológico? **El miedo, la angustia, las obsesiones o la ansiedad son laberintos en los que es fácil sentirnos perdidos.** Entender estos estados mentales y, sobre todo, aprender a encontrar una salida es uno de los objetivos de este libro.

En *¿Por dónde se sale?* la psiquiatra Anabel Gonzalez trata sobre **los miedos** y ahonda en una de las claves para deshacerlos: **la seguridad**. Pero ¿cómo alcanzarla? Si desde niños nos hemos sentido cuidados y con autonomía, funcionaremos con un estilo de **apego seguro**, que nos ayudará a afrontar las dificultades de la vida. Pero, si esto no ha sido así, a lo largo de estas páginas descubriremos pautas y ejercicios para que **la seguridad crezca tanto dentro de nosotros como en nuestras relaciones con los demás**.

Una guía para fortalecer nuestra salud mental y salir de los bucles mentales que nos impiden avanzar.



Anabel Gonzalez

Es médico psiquiatra de la Universidad de Santiago de Compostela, donde obtuvo también el Doctorado en Medicina y Cirugía. Su interés la llevó a especializarse en patologías disociativas y se formó como psicoterapeuta en diversas orientaciones. Ha enfocado su trabajo en el tratamiento de los cuadros postraumáticos graves, como los trastornos disociativos, y en el área de la regulación de las emociones.

Es entrenadora acreditada en terapia EMDR (una terapia orientada al trauma), es tutora de un Doctorado en la Universidad de La Coruña (UDC) y es profesora del Máster en Psicoterapia con EMDR de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

También es autora de los libros *Las cicatrices no duelen*, *Lo bueno de tener un mal día* y *No soy yo*, así como de otros libros especializados.

Instagram: @anabelgonzalez_emociones5.0

Twitter: @DAnabelGonzalez