

NOTA DE PRENSA

ANSIEDAD ENTENDERLA Y MANEJARLA



CRISTINA CARRO Y RUBÉN SANZ

Un acercamiento amigable y para todas las edades que destierra falsos mitos y aleja temores infundados, sobre todas las verdades de la ansiedad, hasta dónde es normal, por qué es necesaria, cuándo y cómo controlarla y por qué no temerla.

BARCELONA, 2023.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: ansiedad, psicología, estrés, terapia

Publicación: 27 de septiembre, 2023

ISBN: 978-84-19655-70-7

Páginas: 148 | **Precio:** 17 €

Disponible en e-book.

¿Es siempre mala la ansiedad? ¿Cómo podemos distinguir la ansiedad como emoción de la ansiedad como trastorno psicológico? ¿Cuáles son los niveles «normales» de ansiedad y de qué manera podemos aprender a identificarla, convivir con ella de una manera sana y, llegado el caso, controlarla?

Los profesores y psicólogos Rubén Sanz y Cristina Carro nos explican, en este libro sencillo, directo, didáctico y muy práctico, por qué debemos respetar a la ansiedad y aprender a convivir en armonía con ella, entendiendo que, de manera general, está para ayudarnos a adaptarnos, para hacer que rindamos adecuadamente y, en definitiva, para protegernos de futuros peligros o adversidades.

Para más información, concertar entrevistas con el autor o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros.

prensa@plataformaeditorial.com

934 94 79 99

NOTA DE PRENSA

ANSIEDAD ENTENDERLA Y MANEJARLA

SOBRE LOS AUTORES



Cristina Carro es licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona y máster en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y Experta en Intervención en la Ansiedad y el Estrés por la misma universidad.



Rubén Sanz es doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y licenciado en Psicología por la UCM con la Especialidad de Psicología Clínica y de la Salud y Máster en Intervención en la Ansiedad y el Estrés (UCM).

Para más información, concertar entrevistas con el autor o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en contactar con nosotros.

prensa@plataformaeditorial.com

934 94 79 99