

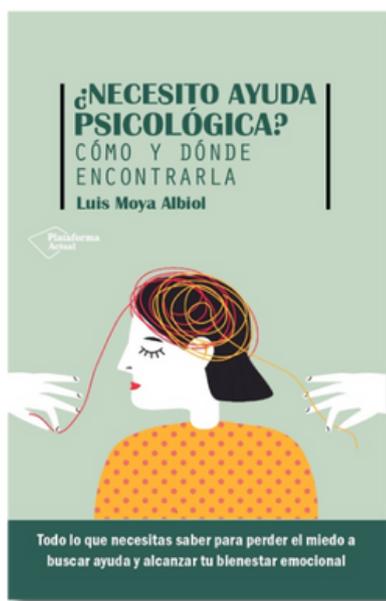
NOTA DE PRENSA

¿NECESITO AYUDA PSICOLÓGICA?

Cómo y dónde encontrarla

LUIS MOYA ALBIOL

BARCELONA | 2023



Más de 4.000 personas se suicidan al año en España: saber identificar y entender los problemas de salud mental y pedir ayuda es clave para evitar su sufrimiento.

Cuando estamos bajo presión o sometidos a estrés durante tiempo prolongado, nuestro cerebro reacciona avisándonos de que algo no funciona bien. Estar atentos, escucharnos y actuar en consecuencia es el mejor modo de prevenir el estrés crónico, la ansiedad y la depresión. Pero si no lo hemos detectado y la cosa ha ido a más, la búsqueda de ayuda profesional será clave para no seguir cayendo y salir cuanto antes de ese pozo.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Psicología, depresión, salud mental.

Publicación: 11 de octubre 2023

ISBN: 978-84-19655-78-3

Páginas: 128 | **Precio:** 16 €

Disponible en e-book.

SOBRE EL AUTOR

Luis Moya Albiol es catedrático de Psicobiología de la Universitat de València. Es Doctor en Psicología y Premio Extraordinario de Doctorado por esta universidad. Imparte docencia en los estudios de Psicología y Criminología y es director del primer Máster en Neurocriminología. Dirige un equipo de investigación sobre Neurociencia Social centrado tanto en el estudio del estrés social y la violencia como en el de la cooperación, la neurofelicidad y la empatía. Es autor de los libros Escucha tu cerebro, La empatía en la empresa, La empatía y Educar en la empatía todos publicados por Plataforma Editorial. Es un destacado divulgador de la ciencia en televisión, radio, revistas especializadas y prensa.



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