

DOSIER DE PRENSA



Conoce tu ansiedad y aprende a gestionarla

Publio Vázquez Alonso

Encuadernación:	Tapa blanda con solapas
Formato:	14cm x 21cm
Núm. de pág.:	160
PVP:	12,35€
ISBN:	978-84-330-3174-7
Colección:	Serendipity

SINOPSIS

Lo más novedoso de este libro es que aborda cómo gestionar la ansiedad desde una perspectiva amplia e integradora, además de presentarla utilizando un nuevo marco: **“El Ciclo de la Ansiedad”**.

En él se integran los conocimientos y técnicas provenientes de la psicología con los propios del yoga y el mindfulness para la gestión de la ansiedad y el fomento de la resiliencia. Destaca por su lenguaje sencillo, su enfoque práctico y dirigido a todo tipo de públicos. Adicionalmente, se incluyen 10 ejercicios prácticos, 10 ejemplos clínicos, 6 audios, así como gran cantidad de cuentos, poemas y citas inspiradoras.

El autor parte de la base de que todas las escuelas y modelos de psicoterapia son positivos y aportan aspectos fundamentales a la hora de entender la ansiedad y abordar su tratamiento. Por eso, el lector encontrará referencias y contenidos propios de los diversos tipos de psicoterapias existentes y de sus principales autores (ya sean psicodinámicas, humanistas, constructivistas, experienciales, cognitivo-conductuales y las llamadas terapias de tercera generación), así como algunas técnicas provenientes del yoga y la meditación, material que le permitirá obtener esa visión global sobre los trastornos de ansiedad y, más allá de eso, sobre la psicología humana en general.

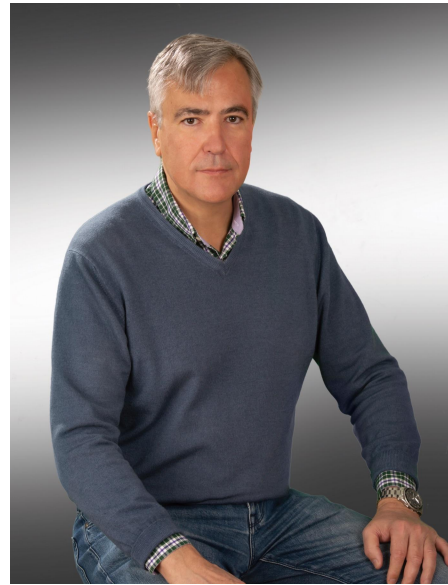


EL AUTOR

Publio Vázquez Alonso. Es economista, psicólogo sanitario y máster en psicoterapia y salud mental.

Ejerce como psicólogo experto en gestión del estrés y la ansiedad. Está certificado en yoga, así como en mindfulness MBSR y practicum MBSR. También es coach profesional CEC-P por la Asociación Española de Coaching AECOP y formador en habilidades directivas y liderazgo en empresas y escuelas de negocio.

Como exdirectivo cuenta con más de 20 años de experiencia en organizaciones multinacionales líderes del sector financiero y de la consultoría.



Jesús Villarubia ©

FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

- *«Como seres humanos que somos, necesitamos tener un sistema propio de valores, pero, al mismo tiempo, tenemos una necesidad de pertenencia, de ser aceptados por los demás».*
- *«Las experiencias vividas en la infancia, en ocasiones, no son traumáticas por sí mismas, sino que lo son por la forma en que se vivenciaron por el niño o la niña (en su fantasía) y por cómo las canalizó psicológicamente a partir de entonces (a través del sentido y la respuesta que les dio)».*
- *«Cada persona ha de saber dónde está, cuáles son sus necesidades reales en cada momento, así como descubrir los temas principales sobre los que gira su proyecto de vida en el momento actual».*
- *«La realidad tiene un componente subjetivo y por eso vivimos en mundos interpretativos».*
- *«Las investigaciones han demostrado que la imagen que uno tiene de sí mismo influye fundamentalmente en el modo en que se valoran las circunstancias y en la intensidad con que se reacciona a las mismas».*
- *«Una identidad saludable es todo eso, el resultado de un individuo que ha madurado lo suficiente para lograr una identidad propia, que se ha comprometido con valores y metas elegidos por él mismo de forma consciente, un individuo también libre del yugo de las influencias y opiniones ajenas».*

Si quieres un ejemplar del libro o concertar una entrevista con Publio Vázquez, no dudes en contactar.

¡Que tengas un buen día!

Bibiana Ripol – 93 368 84 66 – 607 71 24 08 – bibiana@ripol.es

Alison Segarra – 615 19 46 49 – prensa@bibianaripo.com