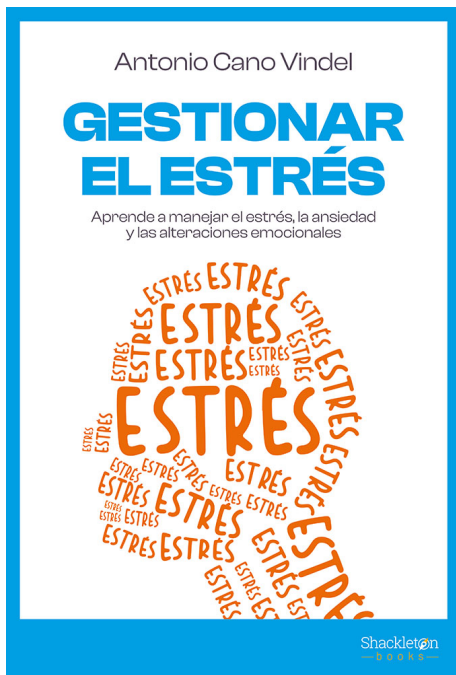


#### Antonio, Cano Vindel

Antonio Cano es catedrático de psicología de la Universidad Complutense de Madrid, donde dirige el grupo de investigación "Cognición, Emoción y Salud". Ha sido fundador y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, a lo largo de 28 años, desde donde ha fomentado la investigación y el desarrollo profesional de este campo. Fundó y sigue siendo editor de la revista científica Ansiedad y Estrés, indexada en las bases de datos más importantes, como Web of Sciences y Scopus. Es el investigador principal del ensayo clínico PsicAP (Psicología en Atención Primaria), que ha dado lugar a muchas publicaciones científicas y que ha tenido una gran repercusión social en los medios de comunicación, las redes sociales y las políticas sanitarias en la atención psicológica a los problemas emocionales de ansiedad y depresión en los centros de salud de la sanidad pública. Es autor de más de 200 trabajos sobre ansiedad, estrés y alteraciones emocionales.

riverside  
agency

## Gestionar el estrés

Autor: Antonio, Cano Vindel

Shackleton

ISBN: 978-84-1361-313-0 / Rústica / 192pp | 140 x 210 cm

Precio: \$ 38.500,00

Un libro esencial para aprender a regular las emociones y superar el estrés, de mano del presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. En ocasiones, nos enfrentamos a situaciones en las que tenemos que pensar, reaccionar y actuar a un nivel por encima de lo normal. Ese estado de activación suplementario es lo que conocemos como estrés y, en principio, es una herramienta útil. El problema aparece cuando las demandas de la vida (la familia, el trabajo, las relaciones sociales, las obligaciones?) nos desbordan, y esa alteración emocional se vuelve excesiva y se cronifica. Su consecuencia es la ansiedad y el nerviosismo, que pueden resultar devastadores e impedirnos disfrutar de nuestro día a día. Por suerte existen soluciones eficaces que pueden devolvernos el equilibrio necesario, a través de una correcta gestión de nuestras alteraciones emocionales. Eso es lo que se propone enseñarnos en este libro el psicólogo Antonio Cano, presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

En ocasiones, nos enfrentamos a situaciones en las que tenemos que pensar, reaccionar y actuar a un nivel por encima de lo normal. Ese estado de activación suplementario es lo que conocemos como estrés y, en principio, es una herramienta útil.