



riverside
agency

La timidez

Autor: Christophe, André

Arpa

ISBN: 978-84-19558-96-1 / Rústica / 176pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 27.600,00

¿Ves imposible decir que no o llevar la contraria a los demás? ¿Te bloqueas normalmente al hablar en público? ¿Sueles evitar las actividades sociales o profesionales por miedo al rechazo? ¿Te sonrojas con facilidad sin poder controlarlo? La timidez es una realidad tremendamente extendida. Muchos la consideran una dificultad anecdótica, benigna o incluso agradable, pero en un grado excesivo afecta a una de cada dos personas en los países occidentales. Tanto es así que ha sido objeto de numerosas investigaciones en los últimos años, con la intención de comprenderla mejor y tratarla con más eficacia. Puede ser visible y observable por quienes rodean a la persona que la padece, sumiéndola en un difuso sentimiento de vergüenza; pero también puede pasar desapercibida, y entonces será causa de sufrimiento interno. Puede extenderse a casi todas las situaciones cotidianas, o afectar solo a aspectos muy concretos de nuestra vida. En este libro, Christophe André describe esta forma de «ansiedad social» que muchas veces escapa a cualquier tipo de categorización, ofreciendo herramientas concretas para comprenderla, aceptarla e incluso combatirla cuando no nos permite vivir una vida plena, acorde con nuestras aspiraciones.

¿Ves imposible decir que no o llevar la contraria a los demás? ¿Te bloqueas normalmente al hablar en público? ¿Sueles evitar las actividades sociales o profesionales por miedo al rechazo? ¿Te sonrojas con facilidad sin poder controlarlo?



Christophe, André

Es médico psiquiatra y psicoterapeuta en el hospital Sainte-Anne de París. Es uno de los grandes especialistas franceses en trastornos de ansiedad y depresión y terapia cognitivoconductual. También es autor de libros de enorme éxito en todo el mundo, como ¡Viva la libertad!, Meditar día tras día o La vida interior.