

La ansiedad del esquimal

Dr. Baltasar Rodero

Una guía práctica para entender, afrontar y superar la ansiedad, el pánico y la agorafobia



arpa

riverside
agency

La ansiedad del esquimal

Autor: Baltasar, Rodero

Arpa

ISBN: 978-84-19558-97-8 / Rústica / 176pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 38.900,00

España lidera el consumo de psicofármacos a nivel mundial, pero ¿es esa la solución al principal problema de salud mental de nuestro tiempo? Un prestigioso psicólogo nos cuenta todo lo que sabe. Planteada con la sencillez de una consulta psicológica, esta guía práctica encara la ansiedad sin medicación. Explica sus causas y efectos, qué estrategias funcionan y cuáles no. El doctor Baltasar Rodero, psicólogo especializado, comparte sus herramientas para entenderla y afrontarla en un primer estadio. Y parte de una sencilla analogía: un esquimal del Ártico no conoce la gripe. Si la cogiera, creería que se está muriendo por tener congestión, tos y fiebre. Eso mismo le sucede a nuestro cerebro cuando sufrimos ansiedad. Esta guía, tan rigurosa en su trasfondo como útil planteamiento, incluye casos clínicos reales, pero, sobre todo, ejercicios prácticos, pautados, y dirigidos a que cualquier persona con problemas de ansiedad, pánico o agorafobia pueda establecer hábitos saludables. Como señala el autor, «este libro contiene las técnicas más eficaces desde un tratamiento cognitivoconductual. Todas, avaladas por la American Psychological Association (APA) y por mi experiencia con miles de pacientes en más de veinte años de ejercicio profesional». «Una guía imprescindible para quienes buscan superar el miedo y reencontrarse con la libertad en su vida diaria». Dr. Tomás Cobo Castro, Unión Europea de Médicos Especialistas

Planteada con la sencillez de una consulta psicológica, esta guía práctica encara la ansiedad sin medicación. Explica sus causas y efectos, qué estrategias funcionan y cuáles no. El doctor Baltasar Rodero, psicólogo especializado, comparte sus herramientas para entenderla y afrontarla en un primer estadio.

Baltasar, Rodero

El Dr. Baltasar Rodero Fernández es Doctorado Europeo en Psicología. Fue galardonado junto a su equipo con el Premio Nacional de Investigación por la SemFYC en 2010. Ha participado en el Centro National Phobics Society de Manchester en los tratamientos más eficaces de los trastornos de ansiedad. Con más de veinte años de experiencia, en la actualidad dirige el Centro Rodero Clínica de Neurociencias de Santander, y es miembro de la Association for Contextual Behavioral Science y de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología.