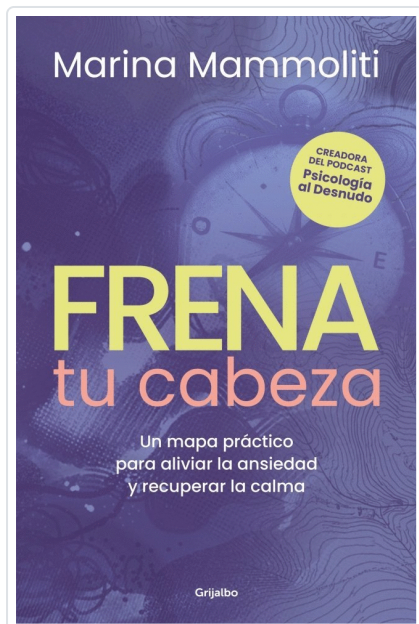


FRENA TU CABEZA



MAMMOLITI, MARINA

SINOPSIS

La ansiedad puede sentirse confusa, abrumadora y difícil de entender. En este libro, la psicóloga Marina Mammoliti propone un mapa para comprender cómo funciona la ansiedad y aprender a atravesarla con más recursos y calma. A lo largo de las ocho estaciones de la experiencia ansiosa, combina historias reales, conceptos psicológicos explicados con claridad y herramientas prácticas basadas en evidencia científica para ayudar a reconocer lo que nos pasa y empezar a recuperar el equilibrio. Dormimos mal, vivimos acelerados y preocupados, nos anticipamos a los problemas, nos exigimos más de lo que podemos sostener y estamos en alerta permanente. Nos cuesta frenar, disfrutar, descansar. La ansiedad excesiva nos enferma, nos aparta de quienes queremos y de los pequeños placeres que abandonamos, muchas veces, sin darnos cuenta. ¿Por qué, si tenemos tantas comodidades, información y recursos para vivir mejor, somos la generación más agotada y exhausta de todos los tiempos? La ansiedad es parte de la vida. Pero cuando se vuelve constante, cuando nos desborda y empieza a gobernar nuestras decisiones, nuestras relaciones y nuestro descanso, algo deja de funcionar. En Frena tu cabeza, la psicóloga Marina Mammoliti propone entender qué es realmente la ansiedad, por qué aparece y cómo aprender a relacionarnos con ella de otra manera. A través de un recorrido por las ocho estaciones de la experiencia ansiosa, este libro combina historias reales de pacientes, conceptos psicológicos explicados con claridad y herramientas prácticas basadas en evidencia científica. El resultado es un mapa para reconocer lo que nos pasa, entender cómo funciona nuestra mente y empezar —paso a paso— a recuperar algo que muchos sentimos haber perdido: la calma....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VSP] PSICOLOGÍA POPULAR
EAN	9788425373053
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	256
Tamaño	150x230x0 mm.
Peso	4
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/09/2026