



[DOWNLOAD PDF](#)

## La ansiedad: cómo superar el estrés, las crisis de pánico y las obsesiones

By Rojas, Enrique

Booket, 2012. soft. Book Condition: New. Encuadernación: Rústica de bolsillo. Hoy, más que nunca, el tema de la ansiedad nos preocupa y nos afecta a todos; no en vano se habla de la era del estrés. La ansiedad es una emoción de alarma que se experimenta con inquietud, desasosiego, temor indefinido, preocupación desbordante y miedo a perder el control. Este libro permite al lector descubrir las principales características de la ansiedad y conocer cuáles son las medidas que deben adoptarse para superarla. Enrique Rojas es Catedrático de Psiquiatría y Psicología Médica. Es Director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid y Presidente de la Fundación Rojas-Estepé para gente joven con trastornos de personalidad y sin recursos materiales. Estamos ante un psiquiatra humanista que ha trabajado sobre temas clínicos (ansiedad, depresión, trastornos de la personalidad) y psicológicos (crisis conyugales, fracaso escolar, problemas de voluntad, desajustes en el campo de la sexualidad y los caminos que conducen a la felicidad). Ha participado en muchas ferias del libro de los más distintos países de Europa y América, donde sus textos han tenido una excelente acogida. Su obra ha sido traducida a numerosos idiomas.



[READ ONLINE](#)

[ 6.13 MB ]

### Reviews

*This book is definitely worth acquiring. I have gone through it and I am certain that I will likely to read through again and again in the future. Its been printed in an exceptionally basic way in fact it is only after I finished reading this publication in which actually altered me, change the way in my opinion.*

-- Andres Bashirian

*Comprehensive guide for publication fanatics. This really is for all who state there had not been a well worth reading through. I discovered this ebook from my dad and I encouraged this book to find out.*

-- Lacy Goldner