Y SI TENGO ALGO GRAVE?



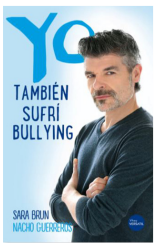
PASTOR, CARMEN

SINOPSIS

Vivir convencido de que se padece una enfermedad grave que aún no ha sido diagnosticada puede convertirse en una obsesión paralizante. Cada sensación corporal se interpreta como una amenaza. Cada prueba médica que descarta un problema trae un alivio breve, seguido de una nueva duda. Y la preocupación termina por dominar la vida. La hipocondría o ansiedad por la salud es un trastorno psicológico complejo que genera un profundo sufrimiento, no solo en quien lo padece, sino también en su entorno. Pero tiene tratamiento. En este libro, la psicóloga clínica Carmen Pastor, con más de treinta años de experiencia, ofrece una forma de identificar y tratar el problema desde la terapia cognitivo-conductual. Una guía clara para identificar el problema y aprender a enfrentarlo mediante un programa de intervención basado en su práctica diaria con los pacientes. Con explicaciones accesibles, ejemplos clínicos y material gráfico que facilita la comprensión, ¿Y si tengo algo grave es un apoyo real tanto para quienes están en tratamiento como para quienes aún dudan si necesitan ayuda, así como para familiares que buscan compr...

Editorial	VERSATIL
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	No Ficción
EAN	9791399185904
Status	Normal
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	194
Tamaño	220x140x12 mm.
Precio (Imp. inc.)	17,50€
Fecha de lanzamiento	13/03/2026

Títulos relacionados



YO TAMBIÉN SUFRÍ BULLYING
GUERREROS, NACHO / BRUN, SARA



INICIACÓN AL MINDFULNESS
SIMÓN, VICENTE



APRENDER A PRACTICAR MINDFULNESS
SIMÓN, VICENTE;GEMBER, CHRISTOPHER



TAMBIÉN PUEDES DECIR NO
PASTOR, CARMEN / SEVILLÁ, JUAN