

LAS ADOLESCENTES Y LA ANSIEDAD



LUCIE HEMMEN

SINOPSIS

Una guía esencial para ayudar a las adolescentes a enfrentarse a sus miedos.
-Lara Honos-Webb, PhD, psicóloga y autora de The Gift of ADHD

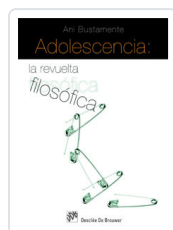
Ser adolescente es estresante. Entre los retos de la escuela, las expectativas de los amigos y la familia y la incesante presión por ser perfecta, no es de extrañar que muchas adolescentes sientan ansiedad. La buena noticia es que la ansiedad es muy tratable -¡sobre todo si sabes cómo lidiar con ella!-. Este libro -escrito especialmente para chicas adolescentes- te ayudará a alejarte de la ansiedad y a vivir la vida que deseas.

En esta guía divertida y fácil de usar, encontrarás 10 estrategias rápidas que te ayudarán a afrontar los pensamientos ansiosos de forma saludable. Aprenderás cómo funciona la ansiedad y por qué la sientes, consejos para superar los pensamientos negativos, habilidades de mindfulness que te ayudarán a mantener los pies en la tierra y ejercicios de autocompasión que te ayudarán a mejorar tu forma de ver la vida. También aprenderás a equilibrar el tiempo frente a la pantalla y el uso de las redes sociales y a fortalecer las relaciones con la familia y los amigos. Como adolescente, a veces necesitas espacio para respirar y ser tú misma. Con este libro, aprenderás a encontrar ese espacio tranquilizador dentro de ti.

Lucie Hemmen, PhD es psicóloga clínica especializada en el trabajo con adolescentes y sus padres en la práctica privada, al mismo tiempo que cría a sus dos hijas adolescentes, Marley y Daisy....

	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Editorial	DESCLEE DE BROUWER S.A., EDITORIAL
Materia	PSICOLOGIA
Colección	AMAE
EAN	9788433039613
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	215x155x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,00€
Fecha de lanzamiento	09/10/2025

Títulos relacionados



**ADOLESCENCIA:
LA REVUELTA
FILOSOFICA**
BUSTAMANTE LAOS,
ANA ISABEL



**SINDROME DE
SALOMON**
BARBERO DE
GRANDA



**ADOPCION. LA. UN
VIAJE DE IDA Y
VUELTA**
COLODRON GOMEZ-
ROXAS, ALFONSO



**ESTO, ESO,
AQUELLO...
TAMBIEN PUEDEN
SER MALOS
TRATOS**
TORMO ABAD,
ANGELA