

Martes, 26 de mayo de 2009

Estimad@ amig@:

Ediciones Pirámide acaba de publicar el libro ***SOS... Tengo miedo a tener miedo***, de **Roberto Aguado**.

El próximo martes, **2 junio** presentaremos este libro en **El Corte Inglés de Talavera de la Reina** (Avda. de Toledo, 1- Planta Ático) a las **20.00 horas**.

A continuación adjunto un dossier de prensa con toda la información de este libro y si estás interesado en contactar con el autor no dudes en llamarme.

Un saludo,

Alicia Hernández  
Comunicación y prensa  
Ediciones Pirámide  
Tel.: 91 393 88 97 / 91 393 88 90  
ahernandezs@anaya.es

## Ediciones Pirámide publica **SOS... Tengo miedo a tener miedo**, de Roberto Aguado

¿Has tenido alguna vez una crisis de ansiedad?, ¿sabes qué es un ataque de pánico?, ¿alguna vez has sentido tu corazón ir tan deprisa que parece que quiere escapar y huye de un enemigo que está ahí, dentro de ti? Si lo has vivido, te habrás dado cuenta de que en ese momento todas tus alarmas se disparan. Sin duda es el paradigma de la amenaza, en el que habita con toda intensidad la pérdida del control. Entonces respirar se hace muy difícil, la sensación de ahogo es cada vez más acuciante, es como si el aire quemara y se cerraran las vías respiratorias. Para entonces los zumbidos en los oídos, la pérdida de visión y, sobre todo, el temblor en los músculos de brazos y piernas atenazan como si de una mordaza se tratara. Todas estas sensaciones físicas y todos los pensamientos de muerte y de pérdida de control que las acompañan suceden a la velocidad de un rayo, y en menos de diez segundos has pasado de estar bien a sentir que te estás muriendo.

**Roberto Aguado** explica en **SOS... Tengo miedo a tener miedo**, toda la información, así como las últimas tecnologías para salir del miedo incapacitante, siempre con un lenguaje cercano para aquel que lo padece y ameno para el que no. El autor pretende resumir en esta obra veinticinco años de experiencia y quince de investigación sobre los ataques de pánico y sus secuelas biopsicosociales. El miedo es una emoción esencial, actúa como freno y en muchas ocasiones como motor. El fóbico y el contrafóbico sólo se diferencian en su respuesta. Lo curioso es que ésta no depende sólo de aquello que nos ocurre hoy, es fundamental lo que nos ocurrió en el pasado.

Con este libro el autor quiere cambiar algunas de las creencias –más o menos científicas– tradicionales

sobre el miedo a tener miedo. La primera es la etiqueta de irracional, con ella no sólo no ayudamos, si no que además no resolvemos el problema, ya que impedimos que aquel que lo padece, se dé cuenta de que su miedo hoy es irreal, y por lo tanto fóbico, pero en su día tuvo un significado que le permitió sobrevivir fulminando de pleno la sentencia de irracional. Una segunda creencia es la forma actual de intervenir respecto a la manifestación más común del miedo a tener miedo: los ataques de pánico, ya que se insta a la exposición y la confrontación como terapéutica, siendo mucho más eficaz que el sujeto aprenda a escuchar y comprenda lo que le quiere transmitir el mensaje que hay detrás de este “fenómeno” de la mente, esta forma de proceder no sólo es más eficaz sino que además es la mejor manera de cambiar el programa emocional donde está instalado. Un tercer cambio es conseguir con la ayuda del autodescubrimiento grabar nuevas memorias emocionales, adosadas a los sucesos que determinaron vivir en un universo de peligro vital, para que nos alejen del sufrimiento y nos acerquen a la satisfacción conectando y volviendo a vivir lo que tenemos grabado, y así poder realizar en el presente las necesidades básicas que toda persona necesita, instalando los amores que nos integran en un plano de seguridad global, que es el mejor antídoto contra el miedo a tener miedo, y por ende de los ataques de pánico.

**SOS... Tengo miedo a tener miedo** está integrado en la colección **SOS Psicología Útil**, que dirige Javier Urra. Esta novedad al igual que la totalidad de los títulos de la colección, se caracterizan por incluir un conocimiento práctico de la materia e información actualizada de los temas que se tratan.

Si estás interesado en mantener una entrevista con los autores o quieres ampliar la información, no dudes en contactar conmigo:

Alicia Hernández  
Comunicación y Prensa  
Ediciones Pirámide  
Tel.: 91 393 88 97 / 91 393 88 90  
ahernandezs@anaya.es

# SOS... Tengo miedo a tener miedo

**Roberto Aguado Romo**

15,5 x 23 cm

320 páginas

Rústica con solapas

15,50 euros (IVA incluido)



## El autor

---

**Roberto Aguado Romo** (1964, Talavera de la Reina, Toledo) es psicólogo especialista en psicología clínica, especialista europeo en psicoterapia, presidente del Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado y director de los centros clínicos Centro de Evaluación y Psicoterapia. Además, es autor del modelo «Terapia de Interacción Recíproca», primer modelo de psicoterapia de tiempo limitado, y de las técnicas Focalización por Disociación Selectiva (FDS) y Movimientos de Cabeza Inducidos (MCI).

---

# SOS... Psicología Útil

## Lecturas que ayudan a sentirse mejor



*"Con estos libros queremos llevar la psicología a los que realmente la necesitan"*  
Javier Urra, director de la colección

**SOS... Tengo miedo a tener miedo** está integrado en la colección **SOS... Psicología Útil**, dirigida por **Javier Urra**. Los títulos de la colección ya suman diez, y sus temáticas son variadas y reflejan testimonios de casos reales o vivencias propias que abordan la depresión, el cáncer, el terrorismo, los abusos sexuales, la fatiga crónica, la eutanasia o el sufrimiento. Los autores son especialistas en los temas tratados, e incluso algunos de ellos han pasado por las situaciones que describen.

**SOS... Psicología Útil** se inició en el año 2007 y sus libros se caracterizan por ser prácticos y tener un lenguaje sencillo, claro y directo. Su principal objetivo es ayudar a aquellas personas que lo precisen y hacer reflexionar al lector. En todos ellos se incluye un apartado con direcciones de asociaciones e instituciones relacionadas con el tema tratado.