CONOCER TE

Ansiedad de todos los días
Tristeza y desánimo
Insomnio y sueño
Estrés y agotamiento



Angustia y ataques de pánico
Autoestima
Duelo y pérdidas
Enojo e irritabilidad
Soledad
Crisis de pareja y separación

Diego Raskin

RESUMEN

CONOCER TE

Colección Guías de Salud Mental
Los 10 tomos cotidianos

Qué contiene este libro, tomo por tomo, para que sepas qué vas a encontrar antes de empezar.

DIEGO RASKIN

La ansiedad que no afloja, la tristeza que se instala, la noche en que no se puede dormir, la discusión de pareja que se repite: «CONOCER TE» reúne en un solo libro los diez tomos de la Colección Guías de Salud Mental de Diego Raskin, dedicados a los diez temas que tocan la vida de todos, explicados en lenguaje claro y con herramientas concretas. Cada tomo es una guía completa sobre su tema: qué se siente, por qué aparece, cómo afecta el día a día, cuál es el primer paso, qué pasa en el cuerpo y en los pensamientos, cómo acompañar a alguien que lo atraviesa, mitos y errores frecuentes, una mirada profesional a fondo, una práctica de Autohipnosis, una historia para comprender, un plan de acción, preguntas frecuentes y cuándo pedir ayuda profesional. El libro abre con una guía de uso: cada tomo se lee completo o se consulta por el tema del momento, y todos comparten la misma estructura, pensada para pasar del entendimiento a la acción.

TOMO 1

Ansiedad

El primer tomo explica cómo se siente la ansiedad, cómo afecta el día a día y de dónde viene. Propone un primer paso para recuperar el control, trabaja la relación entre el cuerpo y la rutina, y ordena los pensamientos que la alimentan. Cierra con herramientas profesionales, una práctica de Autohipnosis, una historia, un plan de acción y las señales de cuándo consultar.

TOMO 2

Tristeza y desánimo

El segundo tomo distingue tres cosas que no son lo mismo: tristeza, desánimo y depresión. Describe cómo se siente el desánimo, por qué aparece y cómo afecta la vida, y propone el primer paso: activarse aunque no haya ganas. Incluye el trabajo con el cuerpo y la rutina, los pensamientos que pesan, el apoyo y los vínculos, los mitos y errores frecuentes, una mirada a fondo sobre la tristeza y la depresión, herramientas profesionales, Autohipnosis para recuperar el ánimo, una historia, un plan de 21 días y cuándo pedir ayuda profesional.

TOMO 3

Insomnio y sueño

El tercer tomo parte de una idea que ordena todo lo demás: dormir es una necesidad, no un lujo. Explica cómo se manifiesta el insomnio y por qué cuesta dormir, enseña la higiene del sueño, qué hacer cuando no se puede dormir, y ordena los pensamientos y miedos alrededor del sueño y su relación con la ansiedad y el estrés. Desmonta los mitos, propone un plan de 21 días para dormir mejor, y completa con la mirada a fondo, herramientas profesionales, Autohipnosis para dormir, una historia, preguntas frecuentes y cuándo consultar.

TOMO 4

Estrés y agotamiento

El cuarto tomo define el estrés como lo que pasa cuando la exigencia supera los recursos. Enseña a reconocer las señales de estar al límite, de dónde viene el estrés, cómo descargar la tensión en el momento y cómo ordenar el cuerpo, la rutina y los pensamientos. Cierra con la mirada profesional, la Autohipnosis, la historia, el plan de acción y las señales de consulta.

TOMO 5

Angustia y ataques de pánico

El quinto tomo explica cómo se siente un ataque de pánico y cómo acompañar a alguien que lo atraviesa. Ordena qué hacer en el momento, qué cambios sostienen la mejora y qué dicen los mitos frente a la realidad. Incluye la mirada a fondo, herramientas profesionales, Autohipnosis, una historia para comprender, plan de acción y cuándo pedir ayuda.

TOMO 6

Autoestima

El sexto tomo trabaja la relación con uno mismo: cómo se siente la baja autoestima, de dónde viene, cómo afecta las decisiones y los vínculos, y cuál es el primer paso para reconstruirla. Desarrolla el trabajo con el diálogo interno, los mitos sobre la autoestima, la mirada profesional, la práctica de Autohipnosis, una historia, el plan y las señales de consulta.

TOMO 7

Duelo y pérdidas

El séptimo tomo acompaña el duelo: cómo se vive, cómo cuidarse durante el proceso y cómo acompañar a alguien que lo atraviesa. Explica las etapas sin fórmulas rígidas, desmonta los mitos sobre «ser fuerte», y ofrece herramientas profesionales, Autohipnosis, una historia, plan de acción y cuándo buscar ayuda.

TOMO 8

Enojo e irritabilidad

El octavo tomo explica cómo se vive el enojo y cómo afecta al cuerpo y a la mente. Propone formas de reconocerlo antes de que estalle, de descargarlo sin dañar y de entender qué lo alimenta. Completa con mitos y errores frecuentes, mirada profesional, Autohipnosis, historia, plan y señales de consulta.

TOMO 9

Soledad

El noveno tomo distingue la soledad elegida de la que pesa, explica por qué aparece y cómo afecta, y propone caminos para reconstruir vínculos sin forzarlos. Incluye el trabajo con los pensamientos, la mirada profesional, la Autohipnosis, la historia, el plan y cuándo consultar.

TOMO 10

Crisis de pareja y separación

El tomo final aborda las crisis de pareja: cómo hablar cuando hay conflicto, qué pasa cuando el vínculo se rompe y cómo atravesar una separación con el menor daño posible, incluido el cuidado de los hijos y del entorno. Cierra con la mirada profesional, Autohipnosis, historia, plan de acción y cuándo pedir ayuda.

CIERRE

Palabras finales

El libro termina con unas palabras finales del autor, que atan los diez tomos en una sola idea: conocerse es el primer paso para cuidarse, y pedir ayuda a tiempo es parte de ese cuidado.

Es el libro para tener a mano: cada tomo responde a un momento de la vida y puede leerse solo, sin orden, el día que hace falta. Quien quiera profundizar en la práctica personal tiene «Autohipnosis», y quien busque el trabajo clínico guiado, los volúmenes de «Hipnosis Aplicada».