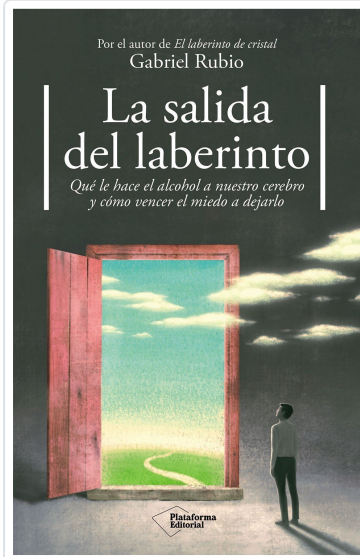


SALIDA DEL LABERINTO. QUÉ LE HACE EL ALCOHOL A NUESTRO CUERPO Y CÓMO VENCER EL MIEDO A DEJARLO



RUBIO, GABRIEL

SINOPSIS

Durante décadas, la adicción al alcohol se ha explicado desde la culpa, la moral o la fuerza de voluntad. La salida del laberinto propone una mirada radicalmente distinta: comprender la adicción desde la experiencia humana, desde el funcionamiento real del cerebro y desde el conocimiento que otorga la medicina, la psiquiatría y la neurociencia.

Gabriel Rubio, psiquiatra con más de cuarenta años de trayectoria clínica, escribe este libro como un acto de gratitud hacia sus pacientes. A partir de sus relatos —antes, durante y después del tratamiento— el autor reconstruye las distintas fases del desarrollo de la adicción y del proceso de recuperación, mostrando con claridad qué ocurre cuando el alcohol deja de ser un consumo recreativo y pasa a convertirse en una estrategia para regular emociones como la ansiedad, la vergüenza, la culpa o la tristeza.



Editorial	PLATAFORMA
Materia	ADICCIONES Y SU TRATAMIENTO
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791388080166
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	220x140x16 mm.
Peso	356
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Fecha de lanzamiento	25/06/2026

La obra se estructura en ocho capítulos. Los primeros analizan cómo se inicia el consumo, por qué la adolescencia es una etapa de especial vulnerabilidad y qué señales anuncian la transición hacia la adicción. A través de explicaciones accesibles sobre el cerebro límbico y el cerebro racional, el lector entiende por qué una persona sigue bebiendo incluso cuando sabe que el alcohol le perjudica.

La segunda mitad del libro se centra en la recuperación. Rubio desmonta la idea de que recuperarse consiste únicamente en dejar de beber y explica las distintas fases necesarias para evitar recaídas, aprender a regular las emociones y reconstruir la vida desde valores y crecimiento personal. Las técnicas psicoterapéuticas descritas —con especial peso de los enfoques cognitivo-conductuales— están respaldadas por la evidencia científica y se ilustran con casos reales.

Este libro no promete soluciones milagro ni atajos. Ofrece comprensión, contexto y acompañamiento. Es una obra que ayuda a las personas a reconocerse en las experiencias de otros, a entender qué les ocurrió y a saber qué pueden esperar del proceso de recuperación, devolviendo dignidad y sentido a una enferm...

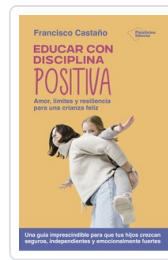
Títulos relacionados



VIDA SECRETA DE
LOS INSECTOS, LA
OTERO, JOSE
CARLOS



VIDA SECRETA DE
LAS ARANAS, LA
OTERO, JOSE
CARLOS



EDUCAR CON
DISCIPLINA
POSITIVA.
AMOR, LÍMITES
Y RESILIENCIA
CASTAÑO,
FRANCISCO



REPROGRAMÁNDOSE.
CAMBIA EL CHIP
PARA SER QUIEN
REALMENTE ER
ALDANA, ANITA