

Pamela Núñez, psicóloga

ANSIEDAD AL ACECHO

Tu cabeza te engaña se titula el primer libro de la viñamarina Pamela Núñez, psicóloga clínica que entrega técnicas simples para miedos complejos y que hasta la fecha se encuentra entre los diez libros más vendidos del ranking del diario *El Mercurio*. Recomendaciones útiles para tiempos de crisis.

Por María Inés Manzo C. /
Fotografía Teresa Lamas G.

“ Si los chilenos por definición somos ansiosos y estamos insertos en una sociedad cada vez más estresada, tras el estallido y la situación actual del Coronavirus, sin duda estos trastornos están exacerbados. Además, si la vida por definición ya es complicada en situaciones normales, en este tipo de contexto es imposible que no aumenten las patologías, las adicciones (como el alcohol y las drogas), los miedos y las frustraciones”, cuenta Pamela Núñez Céspedes, psicóloga clínica de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), especializada en terapia cognitiva conductual (T.C.C) con más de veinte años de experiencia.

Psicoterapeuta de la Unidad de Trastornos del Ánimo y Ansiedad y jefa de la Unidad del Instituto Clínico de Neurociencias, es coautora de varias publicaciones especializadas, entre las que destacan el capítulo de disfunciones cognitivas del libro *Trastornos bipolares* (2006), y los artículos de la revista de *Trastornos del ánimo* (2005). En enero de este año lanzó su primer libro: *Tu cabeza te engaña* (Editorial Planeta), que a través de un lenguaje sencillo logra entregar técnicas simples para miedos complejos, que complementa con ejercicios y notas para poder llevar una especie de diario de vida de nuestros pensamientos. Y ha sido tanto su éxito que ya está en proceso su segunda entrega, para profundizar en las distorsiones del razonamiento, y que lanzará el 2021.

Sin saber que en Chile hoy estaríamos en medio de un estallido social y una pandemia, Pamela comenzó a trabajar en este