

TU CEREBRO NO ESTÁ HECHO PARA ESTE MUNDO



PAUL, GOLDSMITH

SINOPSIS

En un mundo hiperconectado, vertiginoso y saturado de exigencias, resulta fácil pensar que el problema somos nosotros cuando la vida se vuelve cuesta arriba. La soledad, la ansiedad y el agotamiento se confunden con debilidad; la comparación constante ¿ya sea a través del éxito profesional o de los «me gusta» en redes sociales? alimenta la sensación de ir siempre un paso por detrás. Nos culpamos por no llegar a todo, por no alcanzar estándares inalcanzables y por sentir un vacío persistente incluso cuando, en apariencia, «todo va bien». Pero el problema no eres tú.

El doctor Paul Goldsmith plantea una idea tan provocadora como liberadora: nuestro cerebro no fue diseñado para la vida moderna. Los mecanismos que nos permitieron sobrevivir en entornos simples y predecibles se ven hoy desbordados por estímulos incesantes, decisiones continuas y presiones sociales invisibles. El resultado es una activación constante que se traduce en estrés, inquietud y desconexión.

Apoyándose en los avances más recientes de la neurociencia y en esclarecedores casos clínicos, Goldsmith ofrece una guía clara y accesible para comprender nuestra mente ancestral y aprender a colaborar con ella en lugar de luchar en su contra. Con estrategias prácticas, realistas y aplicables al día a día, este libro invita a recuperar el equilibrio, fortalecer los vínculos y construir una vida más plena, saludable y consciente en medio del ruido contemporáneo.

Si te sientes agotado, ansioso o permanentemente insatisfecho, no es debilidad. Es biología. Es el choque entre tu cerebro ancestral, diseñado para sobrevivir en entornos simples, y un mundo que no se detiene nunca...



Editorial	PINOLIA
Materia	[PSAN] NEUROCIENCIAS
EAN	9791388075049
Status	Disponible
Páginas	356
Tamaño	15x23x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	25,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	31/03/2026