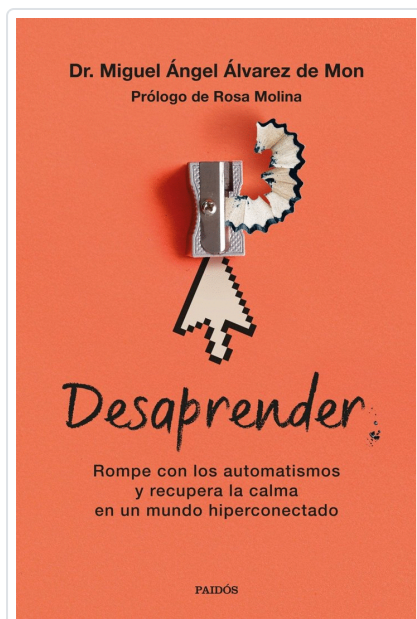


DESAPRENDER



MON ES, MIGUEL NGEL LVAREZ D E

SINOPSIS

El galardonado psiquiatra Miguel Ángel Álvarez de Mon explora cómo nuestra realidad está afectando a nuestra capacidad mental y nos invita a romper con los automatismos a los que nos hemos acostumbrado al dejarnos llevar por la inercia de la tecnología para tomar las riendas de nuestro futuro. Vivimos más conectados que nunca, nunca habíamos tenido tantas herramientas para mejorar nuestra vida y, sin embargo, algo no encaja. Rodeados de información constante, decisiones infinitas y estímulos inagotables, no es de extrañar que cada vez nos cueste más pensar con claridad, emocionarnos de verdad o sentirnos dueños de nuestra mente. La sobrecarga de información, la productividad constante, la soberanía de la inmediatez, la fatiga por el exceso de opciones, la superficialidad de las relaciones son efectos colaterales de nuestra dependencia tecnológica.

En Desaprender, el psiquiatra Miguel Ángel Álvarez de Mon nos invita a dar un paso atrás para reevaluar nuestra manera de actuar y de relacionarnos entre nosotros y con nuestro entorno. Pues es desde nuestro pasado, desde todo lo vivido y experimentado, donde nos proyectamos hacia el futuro, y ahora es el momento de elaborar, reescribir y cultivar una narrativa que fortalezca la capacidad crítica y nos ayude a desaprender los automatismos que sabotean nuestro bienestar para volver a vivir con serenidad...



Editorial	PAIDOS
Materia	[JMAP] PSICOLOGÍA POSITIVA
EAN	9788449345432
Status	Disponible
Páginas	400
Tamaño	16x2300x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/05/2026