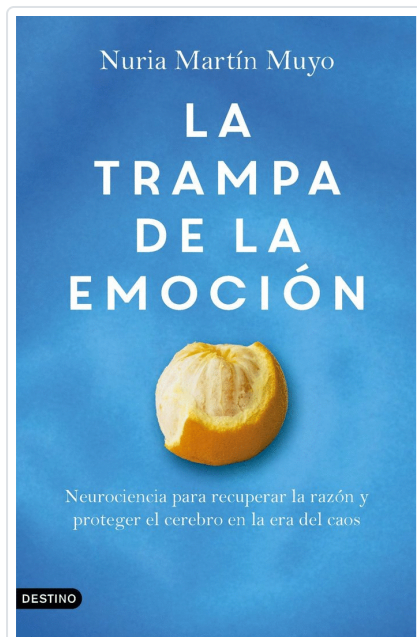


TRAMPA DE LA EMOCIÓN, LA

MARTIN MUYO, NURIA



SINOPSIS

PENSAR EN LA ERA DE LA EMOCIÓN: claves para una nueva racionalidad. Vivimos en una época que glorifica la emoción y sospecha de la razón. Se nos invita a «sentir más y pensar menos», como si sentir fuera la solución a todos los problemas personales, sociales y políticos. Pero ¿y si esa exaltación emocional fuera, en realidad, una trampa?

Apoyándose en los avances de la neurociencia, La trampa de la emoción desmonta mitos profundamente arraigados y nos muestra una verdad incómoda: no es la emoción la que nos hace humanos, sino la capacidad de pensar más allá de esta. Cuando renunciamos a esta capacidad y caemos en la exaltación acrítica de la emoción, debilitamos nuestra herramienta más sofisticada y diferencial: la corteza prefrontal, el sistema cerebral que nos permite reflexionar, planificar, regular impulsos y tomar decisiones que nos benefician individualmente y como sociedad. Y que también nos lleva a disfrutar más y mejor de lo vivido.

Lejos de enfrentar razón y emoción, Nuria Martín Muyo nos explica en este brillante ensayo por qué hoy más que nunca la emoción necesita ser guiada por la razón para que no se convierta en ruido, manipulación y enfermedad (emocional, mental y también cerebral) y ofrece las claves para comprender cómo funciona el cerebro y recuperar algo esencial: la facultad de pensar con calma en un mundo que nos empuja a reaccionar sin reflexión.

Una defensa de la razón como forma de salud, de resistencia intelectual y, en última instancia, de libertad...



Editorial	DESTINO EDICIONES, S.A.
Materia	[VXA] MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU: PENSAMIENTO Y PRÁCTICA
EAN	9788423369751
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	227x145x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	01/04/2026