

image not found or type unknown



Emocional

Leonard Mlodinow

Fecha de publicación:

22/03/2023

Sello Editorial:

Editorial Crítica

Contacto de prensa

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email:

easpas@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email:

laia.barreda@planeta.es

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 93 492 89 47

Email:

lfabregat@planeta.es

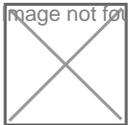
Una guía esencial para aprovechar al máximo uno de los mayores regalos que la naturaleza nos ha dado: las emociones.

Siempre nos han dicho que pensar racionalmente es la clave del éxito. Pero recientes investigaciones científicas demuestran que sentir es igual de importante.

¿Cómo podemos conectar mejor con los demás? ¿Cómo podemos dar sentido a nuestra frustración, miedo y ansiedad? ¿Qué podemos hacer para vivir una vida más feliz? Las respuestas se encuentran en la comprensión de nuestras emociones. Durante mucho tiempo se ha creído que pensar y sentir eran fuerzas separadas y opuestas en nuestro comportamiento, pero los extraordinarios avances en psicología y neurociencia han demostrado que las emociones son tan críticas para nuestro bienestar como el pensamiento.

En su nuevo libro, Leonard Mlodinow nos muestra cómo las emociones pueden ser de ayuda, por qué a veces duelen y qué podemos aprender en ambos casos, a la vez que nos ofrece herramientas para gestionarlas mejor. Con gran claridad, sentido del humor y a través de fascinantes historias, *Emocional* es una exploración de la nueva ciencia de los sentimientos y una guía esencial para maximizar los beneficios de uno de los regalos más preciados que nos ha dado la naturaleza.

image not found or type unknown



Leonard Mlodinow

Leonard Mlodinow es doctor en física por la Universidad de California. Fue miembro del claustro del California Institute of Technology y obtuvo una beca de la fundación Alexander von Humboldt en el Instituto Max Planck de Física y Astrofísica en Múnich. Ha trabajado como guionista de las series de televisión *Star Trek: The Next Generation* y *MacGyver*. En Crítica ha publicado *El arcoiris de Feynman* (2004), *El andar del borracho* (2008), *Subliminal* (2013), *Las lagartijas no se hacen preguntas* (2016) y, junto a Stephen Hawking, *Brevísima historia del tiempo* (2005) y *El gran diseño* (2012).