

Anders Hansen

El cerebro depre



Por qué no estamos programados
para estar bien siempre
y cómo dejar de obsesionarnos
por la búsqueda de la felicidad

LIBROS CÚPULA

Fecha de publicación:

22/02/2023

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



El cerebro depre

Anders Hansen

Un libro divulgativo para entender los mecanismos biológicos subyacentes a la depresión y la ansiedad y cómo combatirlos.

¿Por qué actualmente, incluso cuando lo tenemos todo, tanta gente padece trastornos mentales? **Esta obra defiende la ansiedad y la depresión como estados naturales en el ser humano:** no estamos predispuestos a ser felices todo el tiempo. Pero en la actualidad —en una sociedad apresurada, digital y constantemente conectada— nos sentimos presionados a ir en pos de la eterna búsqueda de la felicidad.

El libro realiza una revisión divulgativa de la historia (la ansiedad, etc., en el pasado) y del origen y del propósito de los sentimientos; profundiza en los trastornos más comunes (ansiedad, pánico, depresión...); en cómo mejorar nuestra salud tanto física como mental (entorno social, deporte...); y termina reflexionando sobre la sociedad actual, la búsqueda de la felicidad, qué nos hace realmente felices, etc.

Se trata, pues, de un libro que aporta una imagen general sobre el tema para ayudarnos a comprenderlo y, por ende, a encontrar el equilibrio. También se aportan **trucos para manejar la ansiedad o la depresión.**

Anders Hansen

Anders Hansen es médico colegiado, licenciado en Medicina por Karolinska Institutet, médico-jefe de Psiquiatría y licenciado en Economía por Handelshögskolan, en Estocolmo. Aparte de varios libros, como *La verdadera píldora de la felicidad* (2020) e *Insta-brain* (2021), ha escrito miles de artículos periodísticos sobre investigación médica y medicamentos, ha dado una charla TED, ha impartido cientos de clases y ha participado en podcast y programas de televisión, como *El mundo de la ciencia*, *El estudio Nobel* y *Skavlan*.