

image not found or type unknown



La especie al borde del abismo

Jesús Matos

Fecha de publicación:

15/05/2024

El cambio de rumbo a tiempo para evitar el desastre

Sello Editorial:

Deusto

El cambio de rumbo a tiempo para evitar el desastre

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:

arioss@planeta.es

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:

mjbertran@planeta.es

Nos encontramos en un momento crítico en la historia de la humanidad. Cuando echamos un vistazo a la sociedad del siglo xxi, donde la infelicidad y la desmotivación han colonizado cada aspecto vital, podría parecer que estuviera subida a un autobús que se dirige directo hacia un precipicio. Y es que nos enfrentamos a desafíos que podrían suponer el fin de nuestra especie y del planeta.

Tras la crisis de la pandemia, el psicólogo Jesús Matos comenzó a cuestionarse las causas que han llevado a un aumento de la insatisfacción con la vida y a que hoy se documente el mayor número de casos de problemas de salud mental de la historia.

Con un estilo ameno y estimulante, este libro nos descubre los mecanismos mentales que con demasiada frecuencia provocan que releguemos el bienestar emocional a la parte baja de nuestra lista de prioridades, y explica cómo esa misma inteligencia que nos ha venido garantizando la supervivencia puede volverse en nuestra contra cuando vivimos en desconexión con la naturaleza e hiperconectados a un mundo virtual.

La especie al borde del abismo nos anima a embarcarnos en un apasionante viaje multidisciplinar y a ponernos al volante de ese autobús abocado a la catástrofe para redirigir su trayectoria, conociendo mejor quiénes somos para así descubrir quiénes queremos ser y qué futuro queremos construir.

image not found or type unknown



Jesús Matos

Jesús Matos es psicólogo, escritor, conferenciante y docente. Graduado en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, obtuvo un Máster en Psicología Legal y Forense, además del Máster en Psicología Clínica y de la Salud.

Acumula más de quince años de experiencia como psicólogo sanitario, ha trabajado con más de dos mil pacientes y, desde 2010, ha ayudado a más de 1.500 personas a mejorar su bienestar. Es el director del gabinete de psicología En Equilibrio Mental, que ha sido premiado como el mejor recurso de apoyo emocional y psicología clínica de España en 2022 por *Global Health Promotion*, revista británica especializada en salud.

Es autor de *Buenos días, alegría* (Zenith, 2017) y *Un curso de emociones* (Urano, 2020). Conferenciante TEDx, ha sido ponente en ocho países para organismos como MAPFRE, Seguros Santalucía o el Gobierno de México. Fue nombrado uno de los mejores conferenciantes de 2022 por Thinking Heads.

Es profesor de Habilidades del Terapeuta en el Máster de Psicología Clínica del Instituto Superior de Estudios Psicológicos. También ha sido consultor externo de multinacionales como Alan o Mindgram.