

MARIAN
ROJAS
ESTAPÉ

RECUPERA
TU MENTE,
RECONQUISTA
TU VIDA



Fecha de publicación:
03/04/2024

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Recupera tu mente, reconquista tu vida

Marian Rojas Estapé

Cómo rescatar la atención perdida en un mundo distraído e hiperconectado.

Cómo rescatar la atención perdida en un mundo distraído e hiperconectado.

Cada vez somos más **impacientes y estamos más irritables**. ¿Notas que te cuesta más prestar atención? ¿Has sentido ansiedad últimamente? ¿Toleras peor el aburrimiento y el dolor?

Vivimos en la era de la **gratificación instantánea**, en la cultura de la inmediatez y las recompensas y buscamos la felicidad a golpe de clic. Llevamos una vida agitada e intensa, y con el **modo fast activado**. Sin darnos cuenta nos hemos convertido en drogodependientes emocionales inundados de múltiples distracciones. Todo esto tiene un impacto en nuestra capacidad de **prestar atención a lo importante**, de profundizar y de concentrarnos.

La buena noticia es que **podemos rescatar la atención perdida**, volver a reconectar con nosotros mismos y con todo lo maravilloso que nos rodea para encontrar ese equilibrio emocional que tanto ansiamos.

En este libro, la **doctora Marian Rojas Estapé**, con su estilo divulgativo y científico, ahonda en estas y en otras cuestiones. Te presenta a la **dopamina, la hormona del placer**, y cómo afecta en la búsqueda de las recompensas inmediatas que están a la orden del día, en la percepción del dolor, del aburrimiento y del malestar.

Recupera tu mente, reconquista tu vida te ayuda a pensar qué conductas muestras cuando te ves envuelto en emociones que no sabes gestionar y te proporciona **herramientas** para que te comprendas mejor, y así **recuperar el control de tu vida**.



Marian Rojas Estapé

La doctora **Marian Rojas Estapé** es **psiquiatra**, licenciada en Medicina por la Universidad de Navarra. Trabaja en el **Instituto Rojas-Estapé** en Madrid y su labor profesional se centra principalmente en el tratamiento de personas con ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, trastornos de conducta, enfermedades somáticas y trauma.

Ha participado en varios proyectos de **cooperación y voluntariado** fuera de España y es **embajadora de Manos Unidas**. Creadora del Proyecto Ilussio sobre emociones, motivación y felicidad en el mundo empresarial es, además, asidua **conferenciante** nacional e internacional.

Colabora de forma habitual en **medios de comunicación** como el programa *Fin de Semana* de COPE, con Cristina López Schlichting.

Sus libros *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, *Encuentra tu persona vitamina* y *Recupera tu mente, reconquista tu vida* se han publicado en más de 40 países y han vendido más de 3 millones de copias en todo el mundo.