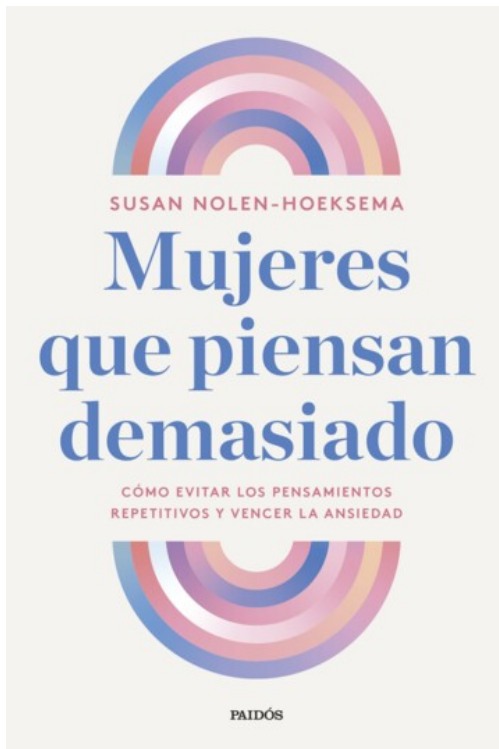




Fecha de publicación:
12/03/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Mujeres que piensan demasiado

Susan Nolen-Hoeksema

Recuperamos *Mujeres que piensan demasiado*, de la reconocida psicóloga Susan Nolen-Hoeksema, un innovador libro práctico que nos ayudará a salir del bucle de pensamientos negativos para vivir felices y en paz.

Recuperamos *Mujeres que piensan demasiado*, de la reconocida psicóloga Susan Nolen-Hoeksema, un innovador libro práctico que nos ayudará a salir del bucle de pensamientos negativos para vivir felices y en paz.

Aunque en general todas las personas tienden a quedarse atrapadas en un bucle de pensamientos negativos, la conocida psicóloga Susan Nolen-Hoeksema afirma que esta tendencia afecta especialmente a las mujeres.

Ha quedado científicamente demostrado que la mayoría de mujeres tienden a sentirse asfixiadas por todos los pensamientos, las emociones y las preocupaciones que se superponen entre ellas sin freno ni control: le dan vuelta y más vuelta a todos los aspectos negativos de sus vidas, piensan en las mil formas en las que podrían haber actuado diferente o por qué no se sienten de una determinada manera. Y tanto rumiar no solo obstaculiza su capacidad para afrontar eficazmente los problemas, sino que también tiene consecuencias nefastas en su estado de ánimo, sus relaciones y su salud.

En *Mujeres que piensan demasiado*, la doctora Nolen-Hoeksema nos muestra qué es lo que hace que tantas mujeres piensen demasiado y, gracias a su pionera investigación, nos enseña cómo liberarnos de este ciclo infernal. A través de testimonios reales, la autora nos ofrece estrategias y ejercicios prácticos con los que podremos romper las cadenas de nuestros pensamientos para calmar nuestros cerebros, ganar confianza y control, y recuperar la tranquilidad y la paz mental.

Susan Nolen-Hoeksema

Susan Nolen-Hoeksema (1959 - 2013) fue profesora y directora del departamento de Psicología de la Universidad de Yale. Fue pionera en el estudio de la rumiación, es decir, el centrarse en las causas y consecuencias de los problemas en vez de en las posibles soluciones, y sus vínculos con la salud mental, especialmente la depresión. Su investigación se centraba en las estrategias de regulación del estado de ánimo y se la reconoce por proponer la teoría de estilos de respuesta, que ha sido apoyada por resultados empíricos.

En todos sus estudios, Nolen-Hoeksema destacaba las diferencias de género, con lo que logró cambiar la configuración del estudio de la depresión en mujeres y niñas.

Fundó y fue la editora de la *Annual Review of Clinical Psychology*. En 2013, le concedieron el premio James McKeen Cattell Fellow de la Association for Psychological Science y en 2014 la *Journal of Abnormal Psychology* publicó una sección especial en la que honoraban su vida y su trabajo.

Nolen-Hoeksema es autora de una docena de libros entre libros de texto, libros académicos y tres libros de salud mental femenina dirigidos al público general, entre los que se cuenta *Mujeres que piensan demasiado*, publicado por Paidós.