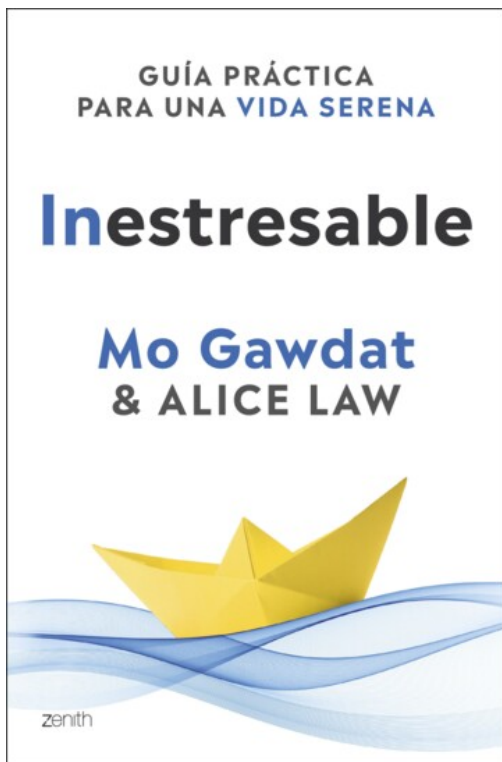




Fecha de publicación:
03/09/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Inestresable

Mo Gawdat

Un manual para comprender las fuentes de nuestro estrés y aprender a prevenirlo para siempre.

Un manual para comprender las fuentes de nuestro estrés y aprender a prevenirlo para siempre.

Mo Gawdat, autor del exitoso *El algoritmo de la felicidad*, analiza en este libro los componentes del estrés y lo clasifica en cuatro tipos que podemos aprender a predecir con certeza matemática: estrés para la mente, estrés para las emociones, estrés para el cuerpo y estrés para el alma. Así, nos propone un enfoque práctico para llegar a un estado *inestresable* desde el cual lograremos responder adecuadamente al estrés, nos liberaremos de la autocrítica, el insomnio y la apatía y aumentaremos nuestra energía y confianza.

Mo Gawdat

Mo Gawdat es un emprendedor en serie, exdirector ejecutivo de Google y autor de *El algoritmo de la felicidad*, *La inteligencia que asusta* y *Esa vocecita en tu cabeza*. Mo ha pasado la mayor parte de su carrera en tres grandes empresas de tecnología de gran impacto en el mundo en el que vivimos (IBM, Microsoft y Google) y ha cofundado más de veinte empresas en campos como la salud y el *fitness*, la alimentación y las bebidas y el mundo inmobiliario. Cuando no está trabajando o escribiendo sobre el mundo empresarial y las últimas innovaciones tecnológicas, Mo pasa el rato disfrutando de su pasión por la restauración de automóviles clásicos. Además, es un verdadero orador que inspira con sus conferencias a miles de personas en todo el planeta.