



No eres tú, es tu mente

Joaquín Caserza

Una divertida historia sobre salud mental y sobre como la mente actúa en nuestra vida.

Una divertida historia sobre salud mental y sobre como la mente actúa en nuestra vida.

¿Alguna vez has sentido que **tu mente es una sabotadora profesional**, que tus emociones tienen vida propia y que tu cuerpo te habla en un idioma que no entiendes?

Tranquilo, no estás solo. Al protagonista de este libro le pasa exactamente lo mismo, y por eso decide hacer algo completamente distinto: hablar directamente con ellas.

Sí, como lo lees: en estas páginas encontrarás una **conversación honesta, divertida y profunda con ese universo interno que todos tenemos.**

Spoiler: aquí no hay fórmulas mágicas ni frases motivacionales con atardeceres. Lo que sí encontrarás, capítulo a capítulo, son **herramientas para convivir —más o menos en paz— con uno mismo... o, al menos, reírse en el intento.**

Fecha de publicación:
01/10/2025

Sello Editorial:
Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

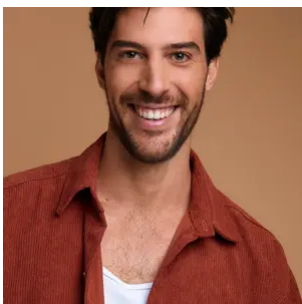
Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es



Joaquín Caserza

Joaquín Caserza es actor y cómico. Es el creador de Conversaciones con mi mente, un espectáculo de humor sobre salud mental que va muy en serio. En sus redes sociales, donde puedes encontrarlo como @joaquincaserza_actor, representa situaciones cotidianas en las que la mente te puede jugar una mala pasada.