



Fecha de publicación:
19/11/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Lo que piensen los demás está de más

Michael Gervais

El miedo a lo que opinen los demás limita tu vida. Esta es la guía definitiva para dejar de buscar aprobación y empezar a vivir con autenticidad. Una guía para vivir la vida bajo tus propios términos.

El miedo a lo que opinen los demás limita tu vida. Esta es la guía definitiva para dejar de buscar aprobación y empezar a vivir con autenticidad. Una guía para vivir la vida bajo tus propios términos.

¿Te preocupa demasiado lo que piensen los demás?

¿Sientes que actúas para complacer, no para vivir tu verdad?

¿Y si el mayor freno a tu crecimiento no fuera el miedo al fracaso, sino el miedo a lo que piensen los demás?

Todos lo hemos sentido: dudas que paralizan, decisiones que evitamos, sueños que no perseguimos... no por falta de talento ni de motivación, sino por miedo al juicio ajeno. El psicólogo de alto rendimiento Michael Gervais ha identificado una epidemia silenciosa que afecta a millones de personas: el **FOPO** (Fear of People's Opinions), o miedo a las opiniones ajenas. Este libro te invita a dismantlar ese condicionamiento social y a vivir con autenticidad, propósito y libertad.

A partir de su experiencia con atletas olímpicos, directivos de Fortune 100 y artistas de élite líderes empresariales y personas comunes, y con una base sólida en neurociencia, mindfulness y filosofía estoica, traza una hoja de ruta clara para dejar de vivir según los términos de los demás y empezar a actuar desde una identidad sólida, valiente y comprometida con uno mismo. Gervais demuestra que superar el FOPO no es solo posible, sino necesario para desplegar todo tu potencial. Con un enfoque claro, riguroso y profundamente humano, nos ofrece herramientas prácticas para reconectar con nuestros valores, cultivar una identidad sólida y tomar decisiones desde el interior, no desde el juicio externo.

Un manifiesto moderno sobre el valor de ser uno mismo en un mundo saturado de opiniones.

Seleccionado entre los 23 mejores libros de productividad de 2023 por *The Next Big Idea Club*

«La habilidad de Gervais para combinar teoría y estrategias aplicables hace de este libro una aportación valiosa a cualquier biblioteca. Atraerá a un público amplio y general». **Library Journal**

«Me encanta Mike Gervais: por su claridad, su franqueza y su capacidad para dar justo en el blanco. En este libro combina la investigación más actual con su experiencia y principios para mostrarnos por qué nos importa tanto lo que piensan los demás... y qué hacer al respecto». **Angela Duckworth**, autora bestseller de *Grit* y cofundadora de **The Character Lab**

«Ya sea en los negocios, en la crianza o en el deporte, Y a quién le importa nos ayuda a centrar nuestra atención en lo que está bajo nuestro control, en lugar de malgastar energía en lo que no lo está». Satya Nadella, CEO de Microsoft

«Con cada página, Gervais nos guía hacia una revelación profundamente liberadora: nuestro valor no lo determinan las opiniones ajenas, sino nuestra conciencia, nuestra pasión y nuestro compromiso con lo que hacemos». **Misty Copeland**, primera bailarina del **American Ballet Theatre**

«Este libro transmite con elegancia y convicción una sabiduría moderna y atemporal para ayudarnos a liberarnos del miedo a la opinión de los demás (FOPO)». **Brady Brewer**, vicepresidente ejecutivo de **Starbucks**

«Una hoja de ruta imprescindible hacia la maestría personal. Un libro necesario para cualquiera que quiera liderar su vida desde dentro». **Kerri Walsh Jennings**, cinco veces olímpica y cuatro veces **medallista**

Michael Gervais

Michael Gervais es uno de los psicólogos de alto rendimiento más reconocidos del mundo. Ha trabajado con atletas olímpicos, músicos de fama internacional, artistas, campeones mundiales, MVPs de grandes ligas y directivos de empresas Fortune 100. Es fundador de *Finding Mastery*, una consultora especializada en psicología del alto rendimiento, y cocreador del *Performance Science Institute* de la Universidad del Sur de California. Además, conduce el pódcast *Finding Mastery*, donde conversa con figuras clave del deporte, el arte y el liderazgo sobre lo que significa alcanzar la excelencia desde dentro.