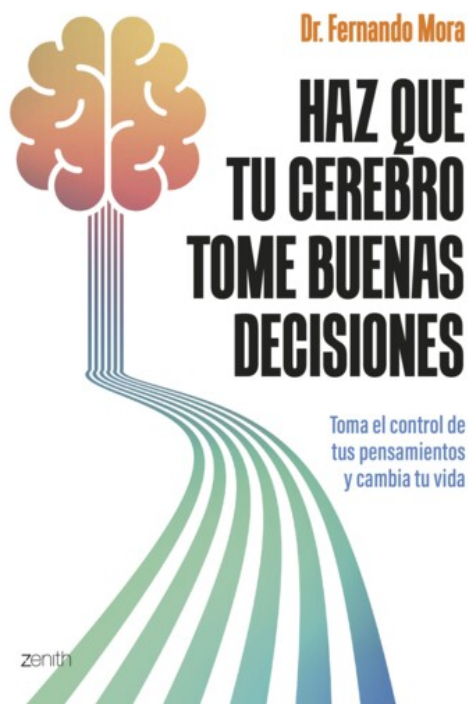




Fecha de publicación:
22/10/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Haz que tu cerebro tome buenas decisiones

Fernando Mora

Un libro que aporta una mirada única, a través de la neurociencia, al poder que tienen nuestras decisiones para transformar el estrés en equilibrio emocional, escrito por un reconocido psiquiatra.

Un libro que aporta una mirada única, a través de la neurociencia, al poder que tienen nuestras decisiones para transformar el estrés en equilibrio emocional, escrito por un reconocido psiquiatra.

Puede que sientas que tu día a día te desborda, que estás sin energía, con la mente atrapada por pensamientos negativos y sin saber cómo afrontar lo que te pasa. El agotamiento emocional se hace presente y te invade una sensación de bloqueo. ¿Te suena?

Este libro te va a ayudar descubriéndote una idea transformadora: tu bienestar emocional no consiste solo en gestionar lo que sientes, sino también en aprender a tomar mejores decisiones. Porque cada decisión que tomas (o que evitas tomar) influye directamente en tu equilibrio emocional, en tu capacidad de afrontar lo que vives... y en cómo te sientes cada día.

Con un enfoque neurocientífico, el reconocido psiquiatra Fernando Mora te enseña en esta guía un método práctico para tomar decisiones más conscientes, romper patrones que te desequilibran (como la evitación, la impulsividad o la rumiación) y activar y desactivar neurotransmisores clave como la dopamina, la serotonina o el cortisol para devolvarte tu salud emocional.

Porque cuando entiendes tu cerebro y tomas el control de tus decisiones, todo empieza a cambiar.

Fernando Mora

Fernando Mora es psiquiatra, doctor en Medicina y jefe de Sección en el Hospital Universitario Infanta Leonor. Compagina la clínica con la docencia en la Universidad Complutense y es experto en ansiedad, depresión y acompañamiento en enfermedades graves. Promueve decisiones conscientes para mejorar la salud mental y cuenta con una amplia comunidad como divulgador en redes.