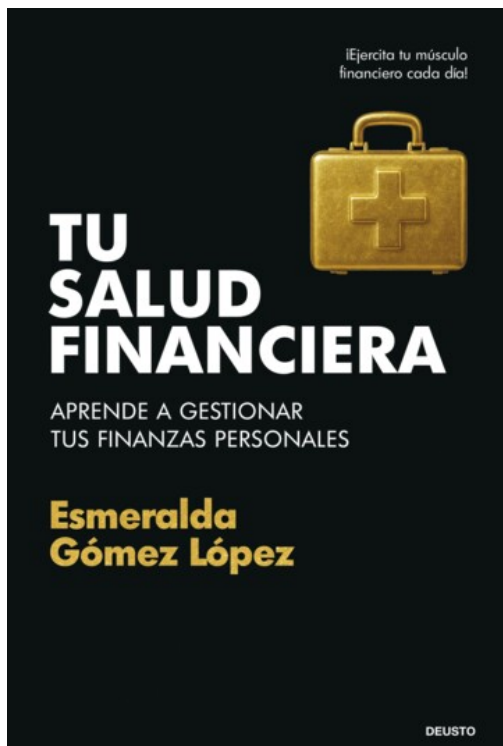




Fecha de publicación:
04/02/2026

Sello Editorial:
Deusto

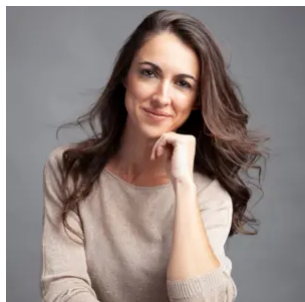
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: Julia.liao@planeta.es



Tu salud financiera

Esmeralda Gómez López

Cómo transformar la ansiedad económica en tranquilidad, control y libertad

Cómo transformar la ansiedad económica en tranquilidad, control y libertad

¿Sientes que no llegas a fin de mes o que tus esfuerzos por ahorrar no dan resultado? ¿Quieres aprender a desarrollar una relación sana con tus finanzas?

La libertad económica se entrena y este libro es un manual práctico para transformar tus hábitos y fortalecer tu músculo financiero. Con rigor y claridad, Esmeralda Gómez López —matemática, economista e inversora— te enseña a diagnosticar el estado de tus finanzas, corregir desequilibrios y construir un plan personal de estabilidad.

A través de un método probado, ejercicios prácticos y ejemplos reales, aprenderás a analizar tus ingresos y gastos, reducir deudas, crear tu colchón financiero y empezar a invertir con criterio. También descubrirás los principios esenciales de la educación financiera moderna: control del gasto, ahorro sistemático, inversión consciente y planificación fiscal.

Este libro es una hoja de ruta completa para tomar el control de tu economía personal, medir tu progreso y aplicar estrategias concretas de mejora. Te ayudará a tomar decisiones con serenidad, a planificar un futuro estable y a vivir con más seguridad y menos ansiedad.

Porque cuidar tu dinero es cuidar tu vida: la salud financiera no consiste en acumular, sino en entender, organizar y disfrutar de tu economía. Es el equilibrio que te permite vivir sin miedo al futuro, decidir con autonomía y disfrutar del presente.

Esmeralda Gómez López

Esmeralda Gómez López es licenciada en Matemáticas con especialidad en Astrofísica y doctora en Economía. Tiene, además, un máster en Finanzas Cuantitativas, un MBA en Dirección y Administración de Empresas y un máster en Economía Austriaca.

Es CEO y fundadora de Econoky, la primera red social de economía del mundo, y cofundadora de Crea tu Patrimonio Inmobiliario, desde donde impulsa la libertad financiera a través de la inversión inmobiliaria consciente.

También es autora del curso online «Finanzas Personales 3.0». En la actualidad, tras una década trabajando en banca, es inversora y coordinadora universitaria. Dedicar su tiempo libre a la divulgación de la educación financiera a través de conferencias, asesoramiento individual, radio, televisión y plataformas digitales.

Ha escrito *La biblia de la inversión inmobiliaria* (Deusto, 2023), *¿Quieres cobrar tu pensión?* (Alienta, 2021) y *Tu llave a la libertad financiera* (Alienta, 2018), con ocho ediciones hasta la fecha.