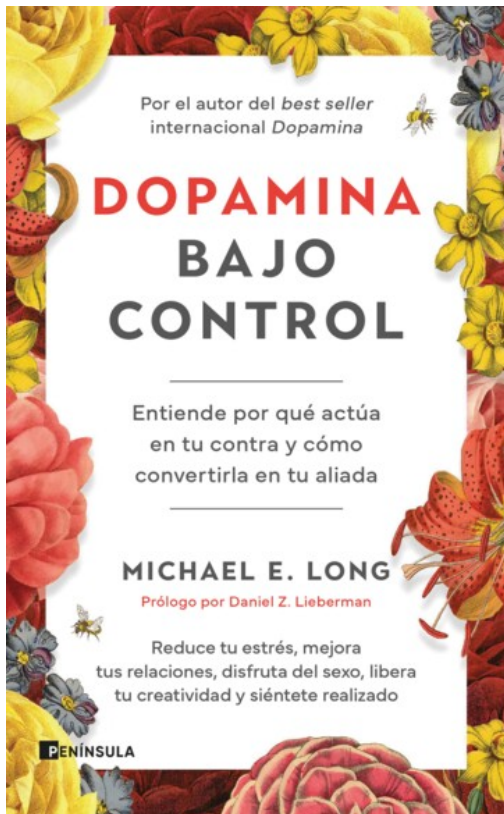




Dopamina bajo control

Michael E. Long

La continuación del gran éxito internacional *Dopamina*

LA ESPERADA SECUELA DEL *BEST SELLER* INTERNACIONAL *DOPAMINA*.

La dopamina es la clave para comprender nuestros impulsos y reacciones. Si quieres mejorar tus hábitos y tu forma de ver el mundo, empieza por aquí.

¿Por qué nunca es suficiente? Buscamos más éxito, más placer, más reconocimiento... y aun así seguimos insatisfechos. La respuesta está en la dopamina: la molécula que impulsa nuestro deseo, motivación e ilusiones, pero que también logra atraparnos en un ciclo de recompensas perpetuo. Michael E. Long revela cómo, gracias a un control adecuado, esta hormona puede convertirse en la clave de una vida más feliz y emocionalmente estable, ayudándote a calibrar tus sentimientos, hábitos y decisiones.

«Este libro es un manual práctico para el día a día y una reflexión filosófica sobre el sentido de la vida. Entretenido, informativo y convincente, su lectura es imprescindible para quien quiera sentirse mejor.»

Anna Lembke, autora de *Generación dopamina*

Fecha de publicación:
08/01/2026

Sello Editorial:
Ediciones Península

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fabregat

Teléfono: 934928947

Email: lfabregat@planeta.es

Nombre: Laia Barreda Vicent

Teléfono: 93 492 8308

Email: laia.barreda@planeta.es

Nombre: Erica Aspas

Teléfono: 934928752

Email: easpas@planeta.es



Michael E. Long

Michael E. Long, físico de formación, es coautor del *best seller* internacional *Dopamina*, traducido a más de veinte idiomas. Autor polifacético, como dramaturgo ha estrenado más de una veintena de obras, la mayoría en escenarios de Nueva York. Como guionista, ha sido finalista del gran premio de guion en el Festival de Cine Slamdance. Y en su faceta de redactor de discursos, ha trabajado para miembros del Congreso de EE. UU., secretarios del gabinete presidencial, candidatos a la presidencia y directivos de empresas del Fortune 10. Conferenciante habitual, ha ofrecido charlas por todo el mundo, incluyendo la Universidad de Oxford, y es profesor titular en la Universidad de Georgetown, donde imparte clases de escritura.