



Shopping detox

Gema Gómez de Pablo

Comprar menos para vivir mejor: una revolución personal

Comprar menos para vivir mejor: una revolución personal

¿Compras para cubrir una necesidad real o para calmar una emoción? *Shopping detox* analiza cómo el consumismo se ha convertido en una respuesta automática al estrés, la ansiedad y la insatisfacción cotidiana. Con un enfoque claro y cercano, el libro invita a identificar los mecanismos psicológicos y sociales que nos empujan a comprar sin pensar y propone un cambio profundo: transformar el consumo en una decisión consciente. Una guía para recuperar el control, liberar la mente del ruido del mercado y construir una vida más ligera, coherente y serena.

Fecha de publicación:

15/04/2026

Sello Editorial:

Deusto

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: Julia.llao@planeta.es



Gema Gómez de Pablo

Gema Gómez es fundadora y directora de *Slow Fashion Next*, plataforma pionera en moda sostenible. Consultora, formadora y conferenciante, colabora con universidades y empresas como IE, Mango o El Corte Inglés. Ha sido coordinadora nacional de Fashion Revolution en España y es una de las voces más influyentes en sostenibilidad, consumo responsable y transformación del modelo textil.