



Fecha de publicación:
18/03/2026

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Cambia cómo piensas para cambiar cómo sientes

Ethan Kross

El neurocientífico y psicólogo experimental Ethan Kross nos presenta una guía basada en la evidencia científica con la que aprenderemos a usar las herramientas que ya tenemos para gestionar nuestras emociones y llevar una vida más sana, feliz y productiva.

El neurocientífico y psicólogo experimental Ethan Kross nos presenta una guía basada en la evidencia científica con la que aprenderemos a usar las herramientas que ya tenemos para gestionar nuestras emociones y llevar una vida más sana, feliz y productiva.

Nuestras vidas están llenas de situaciones que nos hacen entrar en bucle, ya sea por la ansiedad que nos genera ir al dentista, por la ira que nos invade cuando nos pilla un atasco o por el dolor que sufrimos tras una ruptura. Pero las emociones, por muy difíciles que nos puedan parecer a veces, contienen un superpoder: cuando se activan de la manera adecuada y en el momento oportuno, funcionan como un sistema inmunitario que hace que prestemos atención a nuestro entorno, nos indica cómo reaccionar ante una situación y nos ayuda a tomar las decisiones correctas.

Pero, ¿cómo podemos lograr que nuestras emociones trabajen a nuestro favor? El aclamado psicólogo Ethan Kross ha dedicado su carrera científica a responder a esta pregunta. En *Cambia cómo piensas para cambiar cómo sientes*, desmiente los mitos más habituales —como que la evasión es siempre tóxica o que debemos esforzarnos por vivir el momento— y nos ofrece un nuevo marco para transformar nuestras emociones y que estas no se apoderen de nuestras vidas. Combinando consejos prácticos, investigaciones de vanguardia e historias inspiradoras, Kross no solo nos muestra que ya tenemos acceso a una amplia gama de herramientas, sino que también nos enseña cómo aprovecharlas para ser más saludables y exitosos.

Cambia cómo piensas para cambiar cómo sientes nos devuelve el poder para que podamos controlar nuestras emociones sin que nos controlen ellas a nosotros y ayudar a los demás a hacer lo mismo.

Ethan Kross

Ethan Kross es neurocientífico y psicólogo experimental. Está considerado como uno de los principales expertos del mundo en el estudio del control de la mente consciente. Profesor de la Universidad de Michigan, es el director del Laboratorio de Emoción y Autocontrol de esa universidad. Ha participado en debates sobre políticas en la Casa Blanca y ha sido entrevistado en *CBS Evening News*, *Good Morning America* y *NPR's Morning Edition*. Su investigación pionera ha aparecido en *The New York Times*, *The New Yorker*, *The Wall Street Journal*, *USA Today*, *The New England Journal of Medicine* y *Science*. *Cháchara* fue su primer libro.