



Fecha de publicación:
15/04/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Algo me pasa y no sé qué es

Dra. Judith Joseph

El primer libro que da nombre y solución a la «depresión de alto funcionamiento»: una guía práctica, accesible y esperanzadora para quienes se sienten rotos por dentro aunque su vida parezca estar en orden.

El primer libro que da nombre y solución a la «depresión de alto funcionamiento»: una guía práctica, accesible y esperanzadora para quienes se sienten rotos por dentro aunque su vida parezca estar en orden.

¿Estás atravesando una etapa en la que todo se siente «fuera de lugar»? ¿Te cuesta disfrutar incluso de los momentos felices? ¿Te sientes entumecido emocionalmente, como si caminaras por la vida en piloto automático? ¿Estás inquieto cuando no estás ocupado, o vacío cuando por fin te detienes?

Todos conocemos la imagen clásica de la depresión: alguien que no puede levantarse de la cama. Pero existe otra cara de esta enfermedad, menos visible y más silenciosa. Quienes sufrimos «depresión de alto funcionamiento» no nos comportamos como imaginamos que lo haría una persona deprimida. En apariencia, todo va bien: tenemos éxito en el trabajo, cumplimos con nuestras responsabilidades en casa y mantenemos una vida social activa. Pero detrás de esa máscara de productividad, apenas estamos sobreviviendo. Y lo peor es que muchas veces no entendemos por qué, ni sabemos qué hacer al respecto.

La Dra. Judith Joseph combina investigaciones propias, casos clínicos y su propia experiencia personal con la DAF para arrojar luz sobre esta condición tan mal comprendida. Su método de cinco herramientas —las «5 V»— te ayudará a entender la ciencia de tu bienestar emocional y te dará el poder de recuperar tu vida y tu alegría.

1. **Validación:** Reconoce y acepta tus emociones, tanto por traumas pasados como por el dolor presente.
2. **Vaciado emocional:** Libera la frustración y la energía ansiosa que llevas acumulada por dentro.
3. **Valores:** Identifica el propósito y las prioridades que realmente importan para ti.
4. **Vitalidad:** Aprende a escuchar tu cuerpo y tu mente, y a monitorear seis signos vitales del funcionamiento emocional.
5. **Visión:** Planifica y celebra tus logros, hitos y alegrías cotidianas.

Déjate guiar por la voz experta de la Dra. Joseph para romper con el autosacrificio y la autonegación, calmar el caos interior y pasar de simplemente *funcionar* a *vivir* de verdad.

Dra. Judith Joseph

La **Dra. Judith Joseph** es psiquiatra, investigadora clínica y una de las voces más influyentes en salud mental de la actualidad. Está certificada como especialista en psiquiatría infantil, adolescente y adulta, y se ha dedicado a estudiar y tratar trastornos emocionales complejos como la ansiedad, la depresión y los traumas desde una perspectiva científica, empática y accesible.

Con formación académica en instituciones de élite como las universidades de Duke, Columbia y la Escuela de Medicina de Harvard, combina una sólida preparación médica (MD) con una visión estratégica (MBA), lo que le ha permitido impactar tanto en el ámbito clínico como en el mediático. Es fundadora y directora de *Manhattan Behavioral Medicine*, el principal centro de investigación clínica en salud mental de Nueva York, y ejerce también como profesora asistente en psiquiatría infantil y adolescente en el NYU Langone Medical Center. Además, preside la junta de Women in Medicine en la Facultad de Medicina de Columbia. Actualmente, lidera estudios sobre neurociencia emocional en el Bellevue Hospital de Nueva York, colabora con plataformas como TikTok como asesora en salud mental y participa en conferencias globales como ponente habitual.

Con más de 15 millones de visualizaciones mensuales en redes sociales, Judith Joseph se ha convertido en una figura de referencia para nuevas generaciones que buscan entenderse y cuidarse mejor. Sus vídeos en Instagram y TikTok, en los que combina humor, empatía y divulgación científica, la han posicionado como una de las psiquiatras más queridas y seguidas en el ámbito digital.