



Habitando el malestar

Kike Esnaola

Una invitación honesta a pensar en la salud mental desde lo colectivo, más allá de etiquetas, *tips* y diagnósticos.

Una invitación honesta a pensar en la salud mental desde lo colectivo, más allá de etiquetas, *tips* y diagnósticos.

¿Qué sucede cuando consideramos la salud mental más allá de los síntomas? ¿Qué pasa si dejamos de preguntarnos únicamente *qué nos ocurre* y empezamos a explorar *qué nos rodea*?

Habitando el malestar presenta las cinco grandes conversaciones que están transformando la forma de concebir la psicología en el siglo XXI, en un recorrido que se sostiene sobre vivencias profesionales, experiencia clínica y evidencia científica.

En este viaje, Kike Esnaola —psicólogo y divulgador— explora, ahonda y reflexiona en temas como la presión estética, la cultura de la dieta, las presiones relacionales y afectivas, el sobrediagnóstico y el uso de las etiquetas, el trauma, el legado familiar, los determinantes sociales de la salud mental, el sesgo normativo, la importancia de incluir a todas las personas en la psicología, la interseccionalidad o la aceptación y la recuperación de la agencia sobre la propia vida.

Este libro es imprescindible para quienes, frente a la sobredosis de información, prefieren detenerse y construir una mirada más humana, inclusiva y conectada tanto con el mundo interior como con el contexto que nos rodea.

Fecha de publicación:
15/04/2026

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Kike Esnaola

Kike Esnaola es psicólogo sanitario, orientador educativo y divulgador. Con un pie en el ámbito de la psicoterapia y otro en el de la educación, dirige su centro sanitario especializado en conducta alimentaria, enfoque inclusivo y diversidad. Realiza divulgación sobre salud mental con una mirada crítica desde su cuenta de Instagram, @forapsico. Además de sus apariciones en prensa y su labor docente en cursos y talleres, es colaborador oficial de la sección de «Psicología» de *El País Semanal*, donde periódicamente publica artículos divulgativos.