



Desaprender

Miguel Ángel Álvarez de Mon

El galardonado psiquiatra Miguel Ángel Álvarez de Mon explora cómo nuestra realidad está afectando a nuestra capacidad mental y nos invita a romper con los automatismos a los que nos hemos acostumbrado al dejarnos llevar por la inercia de la tecnología para tomar las riendas de nuestro futuro.

El galardonado psiquiatra Miguel Ángel Álvarez de Mon explora cómo nuestra realidad está afectando a nuestra capacidad mental y nos invita a romper con los automatismos a los que nos hemos acostumbrado al dejarnos llevar por la inercia de la tecnología para tomar las riendas de nuestro futuro.

Vivimos más conectados que nunca, nunca habíamos tenido tantas herramientas para mejorar nuestra vida y, sin embargo, algo no encaja. Rodeados de información constante, decisiones infinitas y estímulos inagotables, no es de extrañar que cada vez nos cueste más pensar con claridad, emocionarnos de verdad o sentirnos dueños de nuestra mente. La sobrecarga de información, la productividad constante, la soberanía de la inmediatez, la fatiga por el exceso de opciones, la superficialidad de las relaciones son efectos colaterales de nuestra dependencia tecnológica.

En *Desaprender*, el psiquiatra Miguel Ángel Álvarez de Mon nos invita a dar un paso atrás para reevaluar nuestra manera de actuar y de relacionarnos entre nosotros y con nuestro entorno. Pues es desde nuestro pasado, desde todo lo vivido y experimentado, donde nos proyectamos hacia el futuro, y ahora es el momento de elaborar, reescribir y cultivar una narrativa que fortalezca la capacidad crítica y nos ayude a desaprender los automatismos que sabotean nuestro bienestar para volver a vivir con serenidad.

Fecha de publicación:
20/05/2026

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Miguel Ángel Álvarez de Mon

El doctor **Miguel Ángel Álvarez de Mon** es graduado en Medicina por la Universidad de Navarra, y especialista en Psiquiatría por la Clínica Universidad de Navarra. En 2019, defendió su tesis doctoral en la Universidad de Alcalá, obteniendo la calificación de sobresaliente *cum laude*. Ha completado su formación con estancias de investigación en la Universidad de Emory y en la Universidad de Harvard.

Es psiquiatra en el Hospital Universitario Infanta Leonor y profesor asociado en la Universidad Complutense de Madrid. Es autor de 147 artículos científicos publicados en revistas nacionales e internacionales, y ha dirigido seis tesis doctorales hasta el momento. Ha recibido el Premio Extraordinario de Doctorado de la Universidad de Alcalá (2020), el Premio de la Sociedad Española de Psiquiatría a la mejor Tesis Doctoral 2018-2019, el Premio de Investigador Emergente del programa de Excelencia Investigadora de la Sociedad Española de Psiquiatría (2021) y, en 2023, fue incluido por iSanidad dentro de la categoría de «40 Jóvenes profesionales para transformar nuestro sistema sanitario».