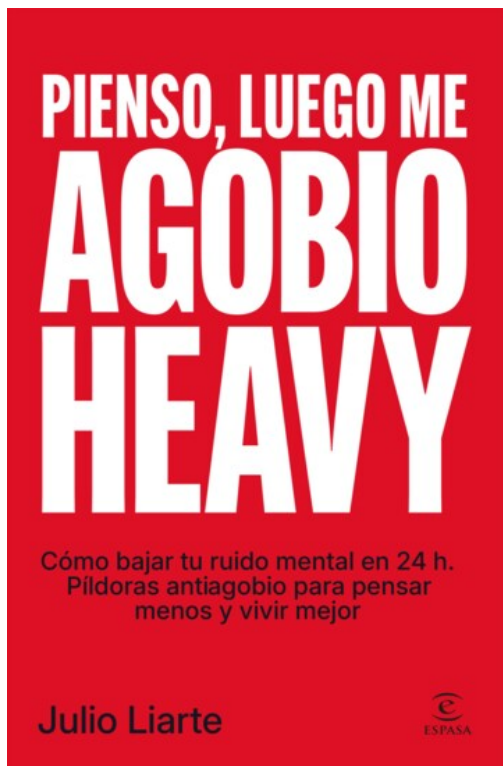




Fecha de publicación:

02/09/2026

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Pienso, luego me agobio heavy

Julio Liarte

Hay libros que te ayudan a pensar más. Este, a pensar menos.

Hay libros que te ayudan a pensar más. Este, a pensar menos.

Tu cabeza no para, te despiertas cansado aunque hayas dormido, llevas meses dándole vueltas a una conversación que solo tú recuerdas y tienes esa sensación de que estás fallando en algo, o en todo.

No estás loco. No eres tú. Es el sistema que te mantiene siempre alerta.

Vivimos en un mundo diseñado para perder la cabeza: algoritmos, hipotecas, comparaciones, hijos, jefes, notificaciones, autoexigencia. Y como nadie va a desmontarlo mañana, toca aprender a apagar el ruido. *Pienso, luego me agobio heavy* es **un manual gamberro y muy visual contra ese ruido mental que te está robando la vida.**

Nueve píldoras antiagobio, una por cada frente abierto en tu cabeza: la rumiación que no te deja dormir, el móvil que miras cien veces al día sin saber para qué, el trabajo que te quema por dentro, las noches eternas mirando al techo, la ansiedad de fin de mes, la carga mental de la casa y la familia, la pareja en piloto automático, la soledad disfrazada de «estoy bien» y la voz que te repite que nunca eres suficiente.

Las tomas en el orden que te dé la gana, aplicas las que te convengan, y **en 24 horas empiezas a notar algo raro: silencio.**



Julio Liarte

Julio Liarte es diseñador y director creativo, especialista en identidad y comunicación de marcas. Durante siete años dirigió el diseño y la comunicación visual de la marca de España como destino turístico. En la actualidad, codirige **TANTO+POWER**, una agencia creativa que trabaja con multinacionales y *startups* y cuyo trabajo ha sido reconocido en Anuaria, CLAP, Brandor, AIGA y Adobe Top Talent.

Ingeniero por la Universidad de Granada, MBA en Negocio y Diseño por la UPC y Máster en Dirección de Arte por la UdL. Julio pertenece a una nueva clase de diseñador: una síntesis de artista, inventor, publicista y estratega evolutivo. Es un enamorado de la intersección entre el poder de las palabras y el de las imágenes.