



Recupera tu mente, reconquista tu vida (Edición especial con cantos tintados)

Marian Rojas Estapé

Nueva edición de *Recupera tu mente, reconquista tu vida* en tapa dura y cantos tintados, el regalo perfecto para estas Navidades.

Nueva edición de *Recupera tu mente, reconquista tu vida* en tapa dura y cantos tintados, el regalo perfecto para estas Navidades.

De la autora que ya ha ayudado a más de 4.000.000 de personas en todo el mundo. Con este libro comprenderás cómo la **cultura de la inmediatez, las recompensas instantáneas y el exceso de estímulos** afectan a tu atención y a tu **equilibrio emocional**. Descubrirás herramientas para gestionar la ansiedad, tolerar mejor el aburrimiento y el malestar, recuperar la concentración y volver a tomar el control de tu vida.

Fecha de publicación:
11/11/2026

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



Marian Rojas Estapé

La doctora **Marian Rojas Estapé** es **psiquiatra**, licenciada en Medicina por la Universidad de Navarra. Trabaja en el **Instituto Rojas-Estapé** en Madrid y su labor profesional se centra principalmente en el tratamiento de personas con ansiedad, depresión, trastornos de personalidad, trastornos de conducta, enfermedades somáticas y trauma.

Ha participado en varios proyectos de **cooperación y voluntariado** fuera de España y es **embajadora de Manos Unidas**. Creadora del Proyecto Ilussio sobre emociones, motivación y felicidad en el mundo empresarial es, además, asidua **conferenciante** nacional e internacional.

Colabora de forma habitual en **medios de comunicación** como el programa *Fin de Semana* de COPE, con Cristina López Schlichting.

Sus libros *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, *Encuentra tu persona vitamina* y *Recupera tu mente, reconquista tu vida* se han publicado en más de 40 países y han vendido más de 3 millones de copias en todo el mundo.