



Fecha de publicación:
14/09/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Domina tu dopamina

Dra. Anastasia Hronis

Una guía que explica cómo funciona y nos influye la dopamina y que enseña a equilibrar el placer inmediato y los objetivos con propósito.

Una guía que explica cómo funciona y nos influye la dopamina y que enseña a equilibrar el placer inmediato y los objetivos con propósito.

¿Sientes a veces que no tienes control sobre ciertos hábitos? ¿Qué pasaría si pudieras entender cómo funciona tu cerebro y usar ese conocimiento para recuperar el control y construir una vida más plena?

Sexo, compras, comida, redes sociales, drogas o apuestas... todas estas actividades pueden activar la liberación de dopamina, el neurotransmisor del sistema de recompensa del cerebro. Pero cuando nos excedemos, ese mecanismo puede llevarnos a hábitos que chocan con nuestros valores más profundos.

La buena noticia es que este libro ofrece un camino claro y práctico para recuperar el equilibrio.

—En la primera parte descubrirás cómo funciona la dopamina y qué actividades pueden estar enganchándote.

—En la segunda explorarás tus valores esenciales y cómo construir una vida con propósito.

—En la tercera aprenderás técnicas psicológicas para cambiar hábitos y recuperar el control.

Con rigor científico, ejemplos reales y ejercicios prácticos, la doctora Hronis te guía hacia un mayor autoconocimiento y hacia un estilo de vida donde placer y propósito conviven en equilibrio.

Dra. Anastasia Hronis

La doctora Anastasia Hronis es una psicóloga clínica que ejerce tanto en el ámbito universitario como en la práctica clínica. Académica de la Universidad Tecnológica de Sídney, imparte conferencias y realiza investigaciones en relación sobre todo con las adicciones, las discapacidades intelectuales y la salud mental en el entorno rural. Viaja por todo el país y por todo el mundo presentando ponencias en congresos, e imparte formación para personal de salud mental en toda Australia. Le gusta especialmente pasar tiempo trabajando en comunidades rurales. Anastasia es la fundadora del Instituto Australiano para el Bienestar Humano, que gestiona una clínica en Sídney donde ella y un equipo de psicólogos prestan servicios psicológicos a personas con preocupaciones relacionadas con la salud mental.