

Fecha de publicación:
20/11/2026

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Neurocambios

Begoña del Campo

Descifra los patrones dañinos de tu mente para recuperar el control de tus emociones y construir, de forma consciente, la vida que realmente quieres vivir.

Descifra los patrones dañinos de tu mente para recuperar el control de tus emociones y construir, de forma consciente, la vida que realmente quieres vivir.

Durante años has creído que tu forma de pensar, de sentir o de reaccionar define quién eres. Esas etiquetas que te han encasillado toda la vida y que has dado por hecho: «siempre me pasa lo mismo», «esto es demasiado para mí», «no valgo para esto», «mis relaciones siempre acaban mal». Pero ¿y si en realidad tu mente funcionara como un sistema operativo condicionado por tu pasado… y pudieras reprogramarlo y reinventarte?

En este libro, la psicóloga Begoña del Campo te guía en un proceso transformador para entender cómo se forman tus creencias, por qué repites patrones que te limitan y, sobre todo, cómo cambiarlos. A través de una combinación única de divulgación científica, experiencia personal y ejercicios prácticos, aprenderás a salir del piloto automático, tomar el control de tu diálogo interno y diseñar una vida más coherente con quien realmente quieres ser.

Una invitación a entrenar tu mente, a reescribir tu historia y a convertirte en la persona que decide su vida.

Begoña del Campo

Begoña del Campo es psicóloga y especialista en neuropsicología. Su trayectoria combina una sólida formación académica con un profundo proceso de reinvención personal, que la ha llevado a explorar la mente humana desde dentro y desde la experiencia.

Estudió Psicología en la edad adulta, impulsada por una necesidad genuina de comprender el comportamiento y el cambio, y se especializó posteriormente en neuropsicología para profundizar en el funcionamiento del cerebro desde una base científica.

Hoy, su trabajo se centra en acercar la psicología y la neurociencia a la vida cotidiana. A través de su labor divulgativa y de acompañamiento, ayuda a las personas a identificar y transformar sus creencias, reprogramar su mente y construir una vida más coherente, consciente y alineada con quienes realmente son.