

image not found or type unknown



Emocional

Leonard Mlodinow

Fecha de publicación:

31/01/2023

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno
Cabrera

Email:
mmorenoc@planeta.com.mx

Una guía esencial para aprovechar al máximo uno de los mayores regalos que la naturaleza nos ha dado: las emociones.

Siempre nos han dicho que pensar racionalmente es la clave del éxito. Pero las más recientes investigaciones científicas demuestran que sentir es tan importante como pensar.

¿Cómo conectarse mejor con los demás? ¿Cómo dar sentido a nuestra frustración, miedo y ansiedad? ¿Qué podemos hacer para vivir una vida más feliz? Las respuestas se encuentran en la comprensión de nuestras emociones. Mlodinow nos muestra cómo estas nos pueden ayudar, por qué a veces duelen y qué podemos aprender en ambos casos.

Contada con su característica claridad, sentido del humor y por medio de fascinantes historias, Emocional explora la nueva ciencia de los sentimientos y nos ofrece una guía esencial para aprovechar al máximo uno de los mayores regalos que la naturaleza nos ha dado.

Incluye varios cuestionarios muy sencillos de aplicar y que resultan de gran utilidad para un primer acercamiento a nuestro perfil emocional y psicológico. Este instrumento permite al lector establecer un parámetro y, si está interesado u obtiene un resultado sorprendente, buscar la ayuda de un especialista, con la finalidad de encausar de manera positiva sus emociones y potenciar así su inteligencia emocional.

Audiolibro narrado en español neutro

image not found or type unknown



Leonard Mlodinow

Es doctor en Física por la Universidad de California. Fue miembro del claustro del California Institute of Technology y becario de la fundación Alexander von Humboldt en el Instituto Max Planck de Física y Astrofísica en Múnich. Ha trabajado como guionista de las series de televisión *Star Trek: The Next Generation* y *MacGyver*. Es autor de *El arco iris de Feynman* (2004), *El andar del borracho* (2008), *Subliminal* (2013), *Elástico* (2019), *Stephen Hawking: Memorias de una amistad y apuntes de física* (2021) y coautor con Stephen Hawking de *Brevísima historia del tiempo* (2005) y *El gran diseño* (2012).