

JONATHAN BENITO

Redefine imposible



Tu cerebro es la herramienta



Fecha de publicación:

17/02/2023

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Redefine imposible

Jonathan Benito Sipos

Tienes la herramienta para conseguir la mejor versión de ti: tu cerebro. Sácale partido y descubre que no hay imposibles

«Imposible» no es una barrera cuando tu cerebro está de tu parte

Se han escrito ríos de tinta acerca de cómo enfocar la mente para mejorar la calidad de vida y las posibilidades de éxito, pero ¿sabías que la biología y la neurociencia tienen mucho que aportar a esto? Nuestro cerebro es el ordenador personal más potente de todos: tanto que todavía no hemos conseguido rozar los límites de sus posibilidades. Jonathan Benito nos descubre un conocimiento mayor de nuestro potencial para transformar nuestra vida a través de hábitos y propuestas que motiven la neurogénesis: la creación constante de nuevas neuronas para aumentar nuestra cognición, nuestra creatividad y nuestro bienestar emocional.

Tienes la herramienta para conseguir la mejor versión de ti: tu cerebro. Sácale partido y descubre que no hay imposibles

Jonathan Benito Sipos

Es profesor e investigador de Neurociencia de la Universidad Autónoma de Madrid, universidad en la que se doctoró con sobresaliente cum laude en el año 2007 y consiguió el Premio Extraordinario de Doctorado. Ha compaginado esta labor con diferentes cargos académicos, entre ellos vicedecano y vicerrector adjunto de Innovación. Como investigador de neurociencia, ha publicado en las revistas internacionales de mayor impacto, entre ellas *Nature*. Se dio a conocer al gran público con *Gestiona tu tiempo*, *disfruta de la vida*, y actualmente sus conferencias y parte de su trabajo están enfocados en ayudar a las personas para sacar todo su potencial mediante el uso de la neurociencia.