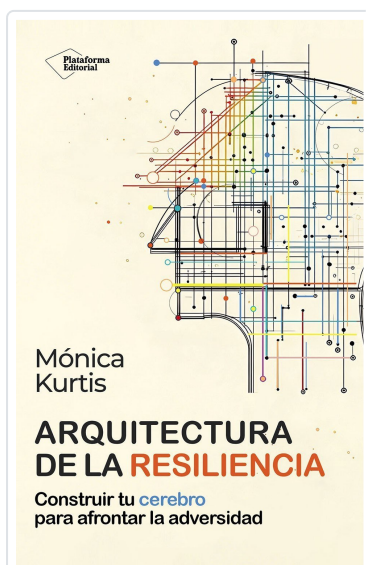


ARQUITECTURA DE LA RESILIENCIA. CONSTRUIR TU CEREBRO PARA AFRONTAR LA ADVERSIDAD



KURTIS, MÓNICA

SINOPSIS

Tu cerebro no será el mismo cuando hayas terminado de leer este libro

Hay momentos en los que la vida se tuerce: una enfermedad, una pérdida, una crisis personal o profesional, un periodo prolongado de estrés... Ante estas situaciones, el cerebro reacciona de forma automática activando sistemas ancestrales de supervivencia. Pero esa respuesta biológica, necesaria a corto plazo, puede volverse dañina si se mantiene en el tiempo. ¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué algunas personas logran adaptarse y otras enferman? ¿Qué papel desempeñan la memoria, las emociones, el cuerpo y la historia personal en este proceso?

Este libro ofrece una respuesta clara y fundamentada: la resiliencia es un proceso cerebral adaptativo, no un rasgo fijo. A través de los avances más recientes en neurociencia, Mónica Kurtis, bióloga y médica especializada en neurología, explica cómo funcionan las principales redes cerebrales implicadas en la adversidad y cómo su equilibrio o desajuste condiciona nuestra manera de afrontar las dificultades.



Editorial	PLATAFORMA
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	PLATAFORMA
EAN	9791388080265
Status	Disponible
Páginas	267
Tamaño	220x140x12 mm.
Peso	658
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Fecha de lanzamiento	21/05/2026

Con un estilo divulgativo y cercano, apoyado en ejemplos clínicos reales, Arquitectura de la resiliencia muestra cómo el cerebro integra emoción, pensamiento y cuerpo, y por qué la desconexión entre estos niveles puede conducir al bloqueo, la ansiedad o el agotamiento crónico....

Títulos relacionados



VIDA SECRETA DE LOS INSECTOS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



VIDA SECRETA DE LAS ARAÑAS, LA

OTERO, JOSE CARLOS



EDUCAR CON DISCIPLINA POSITIVA. AMOR, LIMITES Y RESILIENCIA
CASTAÑO, FRANCISCO



REPROGRAMANDOTE. CAMBIA EL CHIP PARA SER QUIEN REALMENTE ER
ALDANA, ANITA