

# NUESTRO CEREBRO NO ESTÁ HECHO PARA ESTE MUNDO



**Paul Goldsmith**

## SINOPSIS

En un mundo hiperconectado, vertiginoso y saturado de exigencias, resulta fácil pensar que el problema somos nosotros cuando la vida se vuelve cuesta arriba. La soledad, la ansiedad y el agotamiento se confunden con debilidad; la comparación constante ¿ya sea a través del éxito profesional o de los «me gusta» en redes sociales? alimenta la sensación de ir siempre un paso por detrás. Nos culpamos por no llegar a todo, por no alcanzar estándares inalcanzables y por sentir un vacío persistente incluso cuando, en apariencia, «todo va bien». Pero el problema no eres tú.

El doctor Paul Goldsmith plantea una idea tan provocadora como liberadora: nuestro cerebro no fue diseñado para la vida moderna. Los mecanismos que nos permitieron sobrevivir en entornos simples y predecibles se ven hoy desbordados por estímulos incesantes, decisiones continuas y presiones sociales invisibles. El resultado es una activación constante que se traduce en estrés, inquietud y desconexión.

Apoyándose en los avances más recientes de la neurociencia y en esclarecedores casos clínicos, Goldsmith ofrece una guía clara y accesible para comprender nuestra mente ancestral y aprender a colaborar con ella en lugar de luchar en su contra. Con estrategias prácticas, realistas y aplicables al día a día, este libro invita a recuperar el equilibrio, fortalecer los vínculos y construir una vida más plena, saludable y consciente en medio del ruido contemporáneo.

Si te sientes agotado, ansioso o permanentemente insatisfecho, no es debilidad. Es biología. Es el choque entre tu cerebro ancestral, diseñado para sobrevivir en entornos simples, y un mundo que no se detiene nunca....



Editorial	PINOLIA (DISBOOK)
Materia	CIENCIA Y TECNICA
Colección	DIVULGACION CIENTIFICA
EAN	9791388075049
Status	Disponible
Páginas	336
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	395
Precio (Imp. inc.)	25,95€
Fecha de lanzamiento	31/03/2026

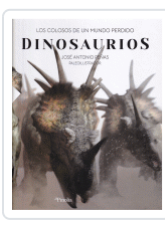
## Títulos relacionados



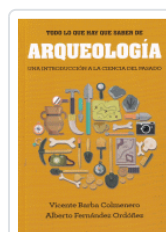
**ENIGMA DE TUTANKAMON Y OTROS ENSAYOS SOBRE ARQUEOLO.E HISTO**  
SABALETE, CARMEN (COORD.)



**ORIGEN DE LA HUMANIDAD GRAN AVENTURA EVOLUTIVA DE N.ESPECIE**  
COPERIAS, ENRIQUE (COORD.)



**DINOSAURIOS COLOSOS DE UN MUNDO PERDIDO**  
PEÑAS, JOSE ANTONIO



**TODO LO QUE HAY QUE SABER DE ARQUEOLOGIA**  
BARBA / FERNANDEZ ORDOÑEZ