

Paul Goldsmith

NUESTRO CEREBRO NO ESTÁ HECHO PARA ESTE MUNDO



DR. PAUL GOLDSMITH es neurocientífico y neurólogo en ejercicio. Obtuvo una triple matrícula de honor en Ciencias Naturales por la Universidad de Cambridge y una beca clínica de la Universidad de Oxford. Realizó su formación médica de posgrado en Oxford, en el National Hospital for Neurology de Londres y en Cambridge, y posteriormente se doctoró en neurociencia del desarrollo en Cambridge, lo que despertó su interés por la medicina evolutiva. Es profesor visitante en el Institute of Global Health Innovation del Imperial College London.



25,95 €

15 x 23 x 2,4 cm

336 páginas

979-13-88075-04-9

Divulgación científica

THEMA: PSAN2; PSAN5; JMR

Lanzamiento: 31/03/2026

En un mundo hiperconectado, acelerado y lleno de exigencias, es fácil pensar que algo falla en nosotros cuando la vida se vuelve cuesta arriba. La soledad, la ansiedad y el agotamiento se interpretan como signos de debilidad; la comparación constante con los demás —a través del éxito profesional o de los «me gusta» en redes— alimenta la sensación de ir siempre por detrás. Nos culpamos por no llegar a todo, por no estar a la altura de objetivos imposibles y por sentirnos insatisfechos incluso cuando, en teoría, «todo va bien». Sin embargo, el problema no eres tú.

El doctor Paul Goldsmith propone una idea tan liberadora como contundente: nuestro cerebro no fue diseñado para la vida moderna. Sus mecanismos más antiguos, creados para sobrevivir en entornos simples y predecibles, hoy se activan sin descanso ante estímulos interminables, decisiones constantes y presiones sociales invisibles, dejando como saldo estrés, inquietud y desconexión.

Con el apoyo de la neurociencia más puntera y de reveladores casos clínicos, Goldsmith ofrece una guía clara y accesible para comprender el funcionamiento de nuestra mente ancestral y aprender a trabajar con ella, no contra ella. 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 conectada.